

**PENGARUH LATIHAN *POWER* SATU KAKI DENGAN
BOLASEPAK MENGGUNAKAN PAPAN PANTUL
TERHADAP KECEPATAN REAKSI
PENJAGA GAWANG SSB GAMA**

Skripsi

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Menempuh Gelar
Sarjana Pendidikan**



OLEH :

RENALDI

NIM. 13602241016

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2017

**PENGARUH LATIHAN *POWER* SATU KAKI DENGAN
BOLASEPAK MENGGUNAKAN PAPAN PANTUL
TERHADAP KECEPATAN REAKSI
PENJAGA GAWANG SSB GAMA**

Oleh:

**Renaldi
13602241016**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *power* satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *two-group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penjaga gawang SSB GAMA, adapun sampel penelitian ini adalah seluruh penjaga gawang SSB GAMA yang berjumlah 10 penjaga gawang. teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *whole body reaction test* dengan tingkat validitas dan reliabilitas sebesar 0.607 dan 0.93. Untuk menganalisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan t hitung $3.537 > t$ tabel 2.776 dan nilai signifikansi *probability* $0.024 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *power* satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA.

Kata Kunci: *latihan, kecepatan reaksi, penjaga gawang*

THE INFLUENCE OF ONE LEG POWER EXERCISE WITH FOOT BALL USING BOUNCING BOARD TO REACTION SPEED OF SSB GAMA GOALKEEPER

By:

**Renaldi
13602241016**

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of a one leg power exercise with foot ball using bouncing board to the reaction speed SSB GAMA goalkeeper.

This research was an experimental research using two-group pretest-post test design. The population of this research is the entire goalkeeper of SSB GAMA, while the samples of this study were all goalkeepers which amounted to 10 goalkeepers. Sampling technique was total sampling. The instrument used was *whole body reaction test* with level of validity and reliability are 0.607 and 0.93. t-test was used for analyzing data.

The result of this study show t count $3.537 > t$ table 2.776 and *probability* signidicance value $0.024 < 0.05$. This shows that there is the influence of a one leg power exercise with foot ball using bouncing board to the reaction speed SSB GAMA goalkeeper.

Keywords: *training, reaction speed, goalkeeper*

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Renaldi

NIM : 13602241016

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

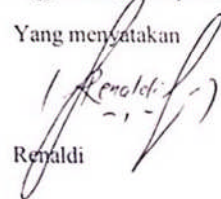
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Power* Satu Kaki dengan Bolasepak
Menggunakan Papan Pantul Terhadap Kecepatan Reaksi
Penjaga Gawang SSB GAMA.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 26 September 2017

Yang menyatakan


Renaldi

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Pengaruh Latihan *Power* Satu Kaki dengan Bolasepak
Menggunakan Papan Pantul Terhadap Kecepatan Reaksi
Penjaga Gawang SSB GAMA**

Disusun Oleh:

RENALDI

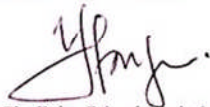
NIM 13602241016

Telah Memenuhi Syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

dilaksanakan Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang

Bersangkutan


Mengetahui,
Ketua Program Studi



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP. 197112299 20000 3 2001

Yogyakarta, 26 September 2017

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or
NIP. 198105122010122003

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *POWER* SATU KAKI DENGAN BOLASEPAK MENGGUNAKAN PAPAN PANTUL TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG SSB GAMA


Disusun Oleh:
Renaldi
NIM 13602241016

Telah dipertahankan di depan dewan penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta


Pada tanggal 10 Oktober 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		23/10-2017
Nawan Primasoni, M. Or Sekretaris Penguji		23/10-2017
S.B Pranatahadi, M. Kes Penguji Utama		20/10-2017

Yogyakarta, Oktober 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan selama ada komitmen untuk menyelesaikannya, berangkat dengan penuh keyakinan, berjalan dengan penuh keikhlasan dan istiqomah dalam menghadapi cobaan. (Penulis)
2. Sholatmu adalah penolongmu! (Penulis)
3. Sertakan Allah dalam setiap kegiatanmu. (Penulis)
4. Buatlah proses sebanyak-banyaknya, jangan berpikir anda dapat apa, tapi apa yang anda hasilkan. (Prof. Siswantoyo).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada orang-orang yang berada dalam hati saya diantaranya:

1. Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan dan petunjuk bagi umat-Nya.
2. Kepada kedua orangtua saya, H. Azwar Caniago dan Hj. Dermawati Tanjung yang senantiasa memberikan kasih sayang dan doa yang tak pernah lelah dan selalu memberikan semangat.
3. Kepada abang dan adik saya, Ovi Dermazar Caniago, Novandra Caniago S.TP dan Alda Dermazar Caniago yang selalu memberikan motivasi dan semangat selama melakukan penelitian.
4. Teman-teman seperjuangan semuanya maaf tidak bisa menyebutkan satu per satu, terima kasih telah memberikan dukungan dan kesan selama di jogja.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis penjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Power Satu Kaki dengan Bolasepak Menggunakan Papan Pantul Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSB GAMA”.

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Ratna Budiarti S.Pd.Kor.,M.Or, Selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua penguji, Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or, Selaku Ketua Jurusan PKL yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
5. Bapak Danardono, S.Pd., M.Or, Selaku Penasihat Akademik yang telah membimbing dan memotivasi selama proses perkuliahan di FIK UNY.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di FIK UNY.

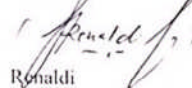
7. Seluruh Pelatih Sepakbola SSB GAMA yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
8. Seluruh penjaga gawang SSB GAMA yang telah bersedia membantu dalam proses penelitian.
9. Teman-teman PKO A 2013' FIK UNY, yang menjaga kekompakkan dan semangat untuk menyongsong masa depan yang lebih baik.

Semoga amal baik dari pihak-pihak tersebut mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT, penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan baca untuk acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 26 September 2017

Penulis



Renaldi

x

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACK.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
SURAT PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II LANDASAN TEORI.....	 6
A. Hakikat Latihan.....	6
1. Pengertian Latihan.....	6
2. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	7
3. Prinsip-Prinsip Latihan.....	8
4. Komponen-Komponen Latihan.....	9
B. Power.....	10
1. Pengertian Power.....	10
2. Bentuk Latihan Power Satu Kaki.....	10
3. Manfaat Latihan Power.....	12
C. Hakikat Sepakbola.....	13
1. Pengertian Sepakbola.....	13
2. Perlengkapan dan Lapangan Permainan Sepakbola.....	14
3. Teknik dan Dasar Sepakbola.....	15
D. Papa Pantul.....	18
E. Kecepatan Reaksi.....	18
F. Pengertian Penjaga Gawang (<i>Goalkeeper</i>).....	21
1. Penjaga Gawang (<i>Goalkeeper</i>).....	21

2. Teknik Penyelamatan Penjaga Gawang.....	22
G. Karakteristik Anak Usia 8-12 Tahun.....	26
H. SSB GAMA.....	28
I. Penelitian yang Relevan.....	30
J. Kerangka Berpikir.....	32
K. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III. METODE PENELITIAN.....	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	35
C. Variabel Penelitian.....	36
D. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian.....	36
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Hasil Uji Prasyarat.....	44
C. Analisis Data.....	45
D. Pembahasan.....	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	49
C. Saran.....	49
D. Keterbatasan Peneliian.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
DAFTAR LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Latihan SSB Gama.....	29
Tabel 2. Ordinal Pairing.....	37
Tabel 3. Deskripsi Statistika Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A <i>Prestest</i> dan <i>Posttest</i>	42
Tabel 4. Deskripsi Statistika Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang B <i>Prestest</i> dan <i>Posttest</i>	43
Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	45
Tabel 6. Uji t.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bentuk Latihan <i>Skipping</i>	11
Gambar 2. Perlengkapan Sepakbola.....	14
Gambar 3. Lapangan Sepakbola.....	15
Gambar 4. Teknik Standing Save.....	23
Gambar 5. Teknik Diving Save.....	23
Gambar 6. Teknik Window Position.....	24
Gambar 7. Teknik Posisi W dan Prinsip HEH (<i>Head, Eyes, Hand</i>).....	25
Gambar 8. Teknik Terjun atau Akrobatik.....	26
Gambar 9. Desain Penelitian.....	35
Gambar 10. Intrument Tes Whole Body Reaction.....	38
Gambar 11. Treatment bola menggunakan papan pantul.....	39
Gambar 12. Grafik Hasil Tes Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	43
Gambar 13. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang B <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tabel Pretest Kecepatan Reaksi.....	56
Lampiran 2. Tabel Randomized Ordinal Pairing.....	57
Lampiran 3. Tabel Posttest Kecepatan Reaksi.....	58
Lampiran 4. Tabel Uji t.....	59
Lampiran 5. Tabel Statistic.....	60
Lampiran 6 Tabel Data Presensi.....	63
Lampiran 7. Norma Tes.....	64
Lampiran 8. Lembar Konsultasi.....	66
Lampiran 9. Permohonan Expert Judgment.....	67
Lampiran 10. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	73
Lampiran 11. Surat Peminjaman Alat.....	74
Lampiran 12. Surat Keterangan SSB GAMA.....	75
Lampiran 13. Dokumentasi Pelaksanaan Pretest.....	76
Lampiran 14. Dokumentasi Pengantar Latihan dan Penutup latihan.....	77
Lampiran 15. Dokumentasi Latihan Power Satu Saki dengan Bolasepak Menggunakan Papan Pantul.....	78
Lampiran 16. Dokumentasi Pelaksanaan Posttest.....	83
Lampiran 17. Tabel Rangkuman Program Latihan.....	84
Lampiran 18. Program Latihan.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar ruangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan (*indoor*) (Sucipto, dkk, 2000: 7).

Menurut Suwarno (2001: 12) Bermain sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, di mana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukan bola ke gawang lawan. Hal itu tidak mudah dicapai karena dalam permainan sepakbola ada penjaga gawang. Oleh karena itu, untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang lawan, pemain harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Untuk itu penjaga gawang harus dapat menahan serangan lawan agar tidak kemasukan bola ke gawang.

Menurut Herwin (2004: 21-25) dalam sepakbola terdapat berbagai pemain yang di antaranya adalah penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goalkeeper*).

Dalam permainan sepakbola pemain harus menguasai teknik dasar yang meliputi teknik menendang, teknik menghentikan, teknik menyundul bola, teknik melempar bola (*throw-in*), teknik mengumpan dan teknik menangkap bola (sebagai penjaga gawang). Menurut Subagyo (2016: 11) “latihan teknik

merupakan latihan yang bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga”. Teknik menangkap bola adalah salah satu teknik dasar dalam sepakbola khususnya penjaga gawang. Teknik menangkap bola adalah suatu teknik yang sangat penting untuk mempertahankan daerah gawang.

Di sekolah sepakbola usia dini melatih berbagai bentuk variasi latihan. Salah satu jenis latihan yang perlu ditekankan pada usia dini adalah melatih kecepatan reaksi yaitu latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul khususnya penjaga gawang. Pemberian latihan kecepatan reaksi sangat baik dilakukan pada masa awal pertumbuhan, karena akan membentuk teknik yang baik sejak dini dan menyiapkan anak untuk menghadapi jenis latihan yang lebih kompleks.

Pembinaan atlet usia dini bukan suatu masalah yang mudah. Pelatih harus mampu dalam memvariasikan suatu latihan sesuai dengan karakteristik anak yang dilatih agar tujuan dari latihan dapat tercapai dan latihan tidak monoton sehingga atlet tidak merasa jenuh dengan latihan tersebut. Oleh karena itu, pembinaan atlet usia dini sangat diperlukan agar atlet pada saat memasuki usia dewasa sudah menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola khususnya penjaga gawang.

Sekolah sepakbola (SSB) Gama adalah salah satu sekolah sepakbola yang memberikan peluang bagi pembibitan olahraga, khususnya bidang sepakbola di Tanah Air. Sekolah sepakbola Gama yang menampung anak usia 8-12 tahun ini

diharapkan dapat berperan dalam perkembangan dunia sepakbola Nasional maupun Internasional.

Berdasarkan observasi siswa SSB GAMA khususnya penjaga gawang untuk usia 8-12 tahun belum seluruhnya memiliki kecepatan reaksi yang baik, dimana gerakan penjaga gawang dalam menangkap bola masih lambat. Kendala yang dialami pada pembinaan penjaga gawang adalah pada kecepatan reaksi kemungkinan disebabkan kurangnya variasi latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul pada penjaga gawang di SSB GAMA.

Untuk meningkatkan teknik bermain sepakbola khususnya penjaga gawang salah satu unsur yang dilatih adalah kecepatan reaksi. Jika penjaga gawang memiliki tingkat kecepatan reaksi yang bagus maka penjaga gawang dapat mempertahankan daerah gawang dari serangan lawan. Penerapan latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi ini harus dilakukan dari usia dini, kemungkinan latihan yang bisa mempengaruhi kecepatan reaksi yaitu latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul.

Berkaitan dengan hal tersebut peneliti tertarik meneliti tentang pengaruh latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang di sekolah sepakbola Gama. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti mengambil judul : “Pengaruh Latihan Power Satu Kaki dengan Bolasepak Menggunakan Papan Pantul Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSB GAMA”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul tidak pernah dilakukan penjaga gawang.
2. Belum diketahui pengaruh latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang dalam menangkap bola.
3. Tidak seluruh penjaga gawang di SSB GAMA memiliki kecepatan reaksi menangkap bola yang baik.
4. Belum diketahui efektivitas pengaruh latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang.
5. Pemilihan bentuk latihan yang tepat dalam memberikan kontribusi yang positif untuk pencapaian tujuan dan sasaran latihan yang diinginkan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas peneliti tidak mampu meneliti semua permasalahan yang ada karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka peneliti memberikan batasan masalah dalam penelitian yaitu: “Pengaruh latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah yang akan diteliti pada penelitian ini yaitu: “adakah pengaruh latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Atlet: Menambah ilmu pengetahuan khususnya tentang latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang.
2. Bagi Pelatih: Dapat memberikan tambahan wawasan bagi pelatih sepakbola dalam mengembangkan dan meningkatkan pembinaan prestasi bagi penjaga gawang, khususnya dalam meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang.
3. Bagi Lembaga: Mengembangkan teori-teori dan menjadikan panduan untuk mahasiswa di tahun berikutnya yang hasilnya berguna bagi pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Hakikat Latihan

1. Pengertian Latihan

Menurut Bumpa (1994: 4) latihan adalah usaha seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu.

Menurut Sukadiyanto (2005: 1) bahwa ada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Menurut Harsono (1988: 102) bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya bertambah.

Menurut Sukadiyanto (2002: 10) latihan memiliki beberapa ciri yaitu : (a) suatu proses untuk mencapai kemampuan yang baik, memerlukan waktu (bertahap), serta perencanaan yang tepat dan cermat, (b) proses latihan harus secara teratur dan adanya peningkatan. Teratur maksudnya materi latihan harus secara berkelanjutan (kontinyu), sedangkan bersifat progresif atau peningkatan maksudnya latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang sulit (kompleks), (c) pada setiap sesi latihan atau tatap muka harus memiliki tujuan dan sasaran, (d) materi yang disampaikan harus secara teori dan praktek, agar mudah dipahami dan dimengerti, (e) menggunakan metode yang relatif baik yaitu direncanakan secara bertahap

dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak dan penekanan pada sasaran latihan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan (olahraga) adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu adanya suatu progress atau peningkatan prestasi yang optimal.

2. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Harsono (1998: 100) tujuan serta sasaran utama latihan adalah untuk membantu dan membimbing atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Menurut Bompa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Selanjutnya Sukadiyanto (2009: 9) mengatakan, sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) Menambah dan menyempurnakan teknik, (d) Menambah dan menyempurnakan strategi, taktik, teknik, dan pola bermain, dan (e) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Dalam penelitian yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah ketepatan dalam menentukan sasaran latihan memiliki pengaruh yang besar terhadap hasil dari latihan. Untuk itu, menentukan sasaran latihan harus mempertimbangkan aspek-aspek yang dapat mempengaruhi proses berlatih melati dan menyempurnakan serta memperbaiki keterampilan baik teknik, teknik, pola bermain maupun fisik olahragawan untuk mencapai puncak pretasi.

3. Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologi dan psikologi olahragawan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Subagyo (1994: 29-48), sebagai berikut: (a) prinsip kesiapan, (b) individual, (c) beban lebih, (d) adaptasi, (e) peningkatan/progesif, (f) spesifik, (g) variasi, (h) pemanasan dan pendinginan, (i) latihan jangka panjang, (j) prinsip berkebalikan, (k) tidak berlebihan, dan (l) sistematis.

Menurut Bompas (1994: 29) prinsip latihan adalah suatu pedoman/petunjuk dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan sistematis yang berlangsung dalam proses latihan dengan mengedepankan prinsip-prinsip dalam latihan agar latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

4. Komponen-komponen Latihan

Menurut Sukadiyanto (2000: 32) komponen latihan adalah faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap kualitas (mutu) suatu latihan dan merupakan keberhasilan dalam menyusun program dan menentukan beban latihan. Adapun komponen-komponen menurut Sukadiyanto (2010: 36) yang menentukan proses terjadinya superkompensasi, anatara lain:

- 1) Intesitas
Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsangan atau pembebanan.
- 2) Volume
Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsangan atau pembebanan.
- 3) Recovery
Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan).
- 4) Interval
Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar sei, antar sirkuit, atau antar sesi unit latihan.
- 5) Repetisi
Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan
- 6) Set
Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.
- 7) Seri atau Sirkuit
Set atau sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda.
- 8) Durasi
Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsangan (lamanya waktu latihan)
- 9) Irama
Irama latihan adalah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan.
- 10) Frekuensi
Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu.
- 11) Sesi atau Unit
Sesi atau unit adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka).

B. Power

1. Pengertian Power

Power adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh, (Suharno, 1981: 23-24).

Menurut Sukadiyanto (2005: 117) power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan power

Berikut adalah salah satu susunan menu program latihan power (Sukadiyanto, 2002: 96).

Sasaran latihan	: Power
Intesitas	: 30% - 60% dari kekuatan maksimal
Volume	: 3 set/ sesi dengan 15-20 repetisi
Recovery (t.r)	: lengkap
Interval (t.i)	: lengkap
Irama	: Secepat mungkin (eksplosif)
Frekuensi	: 3x/minggu

Berdasarkan uraian di atas yang dimaksud dengan power adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan cepat secara eksplosif.

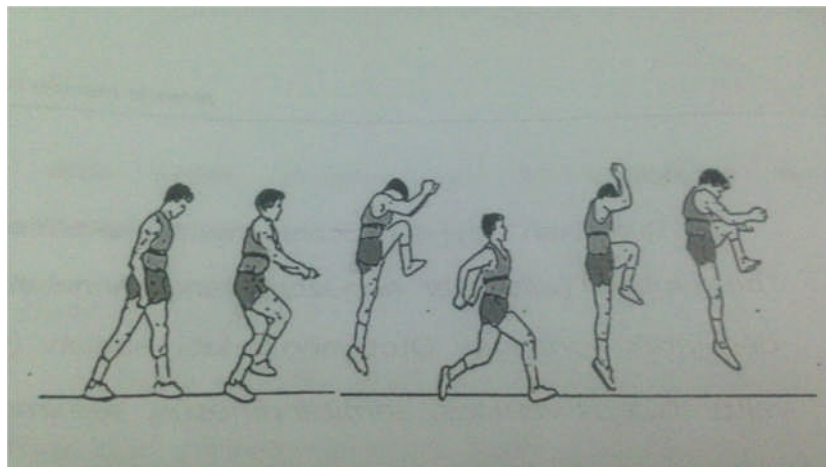
2. Bentuk Latihan Power Satu Kaki

Menurut Subagyo (2016: 89) *Skip-skip (skipping)* dilakukan dengan cara melangkah-meloncat secara bergantian (*alternatif hop-step*) yang menekankan ketinggian dan jarak *horizontal*. Adapaun latihan power satu kaki (*skip-skip*) antara lain:

1) *Skipping*

Latihan *skipping* untuk meningkatkan otot-otot gluteals, gastrocnemius, quadriceps, hamstrings dan flexor pinggul. Adapun cara melakukan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a) Posisi Awal: berdiri rileks dengan salah satu kaki agak ke depan, lengan berada di samping badan.
- b) Pelaksanaan: gerakan tungkai belakang dengan langkah pendek. Kemudian dengan menggunakan tungkai yang berlawanan, melakukan tolakan ke atas sehingga lutut mencapai setinggi dada. Setelah mendarat, ulangi gerakan dengan menggunakan tungkai yang lain.



Gambar 1: Bentuk latihan *skipping*

Sumber: Subagyo (2016: 89)

Menurut Subagyo (2016: 89) Otot yang terlatih dalam latihan *skipping* adalah:

- 1) Ekstensi paha diantaranya yaitu: *biceps femus*, *semitendinosus*, *semimembranosus* serta *gluteus minimus* dan *maximus*.
- 2) Fleksi paha diantaranya yaitu: *tensor fasciae latae*, *sartorius*, *iliacus* dan *gracilis*.

3) Ekstensi tungkai yaitu: *gastrocnemius*.

2) *Box Skip*

Menurut Subagyo (2016: 90) latihan *box skip* untuk meningkatkan otot-otot *gluteals, gastrocnemius, quadriceps, hamstrings, flexor* pinggul, otot-otot punggung bagian bawah dan perut. Adapun cara pelaksanaannya adalah dengan cara menolakkan kaki yang satu di atas bok dengan sekuat-kuatnya untuk mendapatkan daya tolak yang besar untuk melompat ke atas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bawah macam latihan power satu kaki (*skip-skip*) yang dilakukan pada posisi awal dengan berdiri dua kaki kemudian melakukan skip-skip melewati kun, pada saat kun terakhir posisi akhir berdiri satu kaki.

3. Manfaat Latihan Power

Menurut Suharno (1985: 59) manfaat atau kegunaan power adalah:

- 1) Untuk mencapai prestasi maksimal.
- 2) Dapat mengembangkan teknik bertanding dengan tempot cepat dan gerak mendadak
- 3) Memantapkan mental bertanding atlet
- 4) Simpanan tenaga anaerobik cukup besar.

Berdasarkan uraian di atas yang dimaksud manfaat power dalam penelitian ini dapat melakukan gerakan yang cepat atau tempo cepat pada saat bertanding sehingga memantapkan mental bertanding.

C. Hakikat Sepakbola

1. Pengertian Sepakbola

Menurut Mikanda (2014: 99) sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia dan cabang olahraga dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat halus.

Menurut Agus Salim (2008: 10) pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk memasukan bola atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh kedua kesebelasan yang berlawanan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Suharno dan Sukintaka, 1983: 70).

Dari beberapa pendapat yang telah di kemukakan di atas, penelitian menyimpulkan yang dimaksud dengan permainan sepakbola dalam penelitian ini adalah suatu permainan tim yang dimainkan oleh 11 orang pemain termasuk penjaga gawang, setiap tim berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri dari kemasukan bola, dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, untuk penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan di daerah yang telah ditentukan.

2. Perlengkapan dan Lapangan Permainan Sepakbola

a. Perlengkapan permainan

Fasilitas atau perlengkapan lainnya yang paling dalam permainan sepakbola meliputi: *team-box* (tempat kesebelasan yang akan bertanding), pakaian atau kostum tim dengan warna bervariasi dan menarik serta setiap tim harus berbeda warnanya termasuk penjaga gawang dilengkapi dengan nomor punggung, sepatu sepakbola yang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya, kaos kaki panjang, rompi, skin *dacker* atau *shinguard* untuk pelindung tulang kering dan sarung tangan bagi penjaga gawang. Bola berbentuk bulat, terbuat dari bahan kulit atau bahan lainnya yang diperbolehkan oleh FIFA, dengan keliling lingkaran 69-71 centimeter dan berat 396-453 gram.



Gambar 2. Perlengkapan Sepakbola
Sumber: (Luxbacher, 2008: 7)

b. Lapangan

Ukuran standar dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki tentang ukuran dengan panjang antara 90-120 meter dan lebar antara 64-75 meter. Tebal garis lapangan 12 centimeter. Setiap pertandingan

dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan diameter 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya seperti kayu atau besi yang berbentuk bulat dengan diameter 12 centi meter. Tinggi gawang 2,44 meter dan lebar 7,32 meter dan gawang ditutupi dengan jari. Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 meter kedepan dengan panjang 18,3 meter. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendang hukuman (penalty area) dengan ukuran 16,5 meter dengan panjang 40 meter. Titik penalty berjarak 11 meter yang diukur dari garis gawang.



Gambar 3. Lapangan Sepakbola
Sumber: (Luxbacher, 2008: 13)

3. Teknik dan Gerak Dasar Sepakbola

Menurut Mikanda (2014: 100) teknik dasar sepak bola adalah perlu melakukan beberapa latihan teknik dasar dengan baik dan benar yaitu dengan ketekunan dalam berlatih, seperti menendang, mengontrol atau menghentikan bola, menyundul, menggiring bola serta teknik lainnya, seperti lempara kedalam dan teknik dasar penjaga gawang.

Menurut Soewarno (2001: 7) gerak atau teknik dasar sepakbola terdiri dari:

(1) Gerakan atau teknik tanpa bola (*movement without ball*) antara lain: (a) Lari dan merubah arah (*running and changing of direction*), (b) Meloncat/melompat (*jumping*), (c) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan (*feinting without ball/body feint*), (2) Gerak atau teknik dengan bola (*movement with the ball*) antara lain: (a) Menendang bola (*kicking*), (b) Menerima bola (*receiving the ball*), (c) Menyundul bola (*heading*), (d) Menggiring bola (*dribbling*), (e) Gerak tipu (*feinting*), (f) Merebut bola (*tackling*), (g) Lemparan kedalam (*throw in*), (h) Teknik menjaga gawang: bertahan dan menyerang (*technique of goal keeping defensive dan offensive*).

Menurut Herwin (2004: 21-24) gerak dasar permainan sepakbola meliputi:

(1) Gerak atau teknik tanpa bola. Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun langkah panjang karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba-tiba. (2) Gerak atau teknik dengan bola meliputi: Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola (*passing*), (c) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (d) Menggiring bola (*dribbling*), (e) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (f) Menyundul bola (*heading*), (g) Gerak tipu (*feinting*), (h) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (i) Melempar bola kedalam (*throw in*), (j) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Menurut Muhajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu: (1) Teknik tanpa bola (teknik badan). Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan. (2) Teknik dengan bola, adapun teknik yang dilakukan dengan bola antara lain: (a) Teknik menendang bola, (b) Teknik menahan bola, (c) Teknik menggiring bola, (d) Teknik gerak tipu dengan bola, (e) Teknik menyentuh bola, (f) Teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola ke dalam, (h) Teknik menjaga gawang.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan teknik dasar sepakbola adalah berbagai macam bentuk teknik dan gerakan dasar dalam sepakbola baik dengan bola maupun tanpa bola yang banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Tanpa memiliki teknik dasar dan gerak dasar sepakbola yang baik seorang pemain sepakbola tidak akan dapat bermain dengan baik apabila teknik dan gerak dasar sepakbola belum dikuasai dengan baik serta unsur-unsur kemampuan fisik lainnya. Kesemua bentuk-bentuk latihan teknik dasar dan gerak dasar sepakbola tersebut perlu dilatihkan/ diperkenalkan sejak usia dini atau dengan kata lain sejak awal memasuki latihan.

Adapun bentuk-bentuk teknik dasar sepakbola yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah teknik menjaga gawang. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan teknik menjaga gawang (*goalkeeper*) gerakan untuk mempertahankan posisi gawang dari serangan lawan yang ingin memasukan bola ke gawang. Posisi siap menentukan gerak penjaga gawang dalam melakukan penyelamatan dan posisi siap menjadikan seorang penjaga gawang lebih fokus dan berkonsentrasi.

D. Papan Pantul

Menurut Durrwachter (1990: 2) menyebutkan salah satu bentuk latihan adalah permainan tenis/ bermain bola pantul. Papan pantul adalah papan persegi panjang yang dipasang berguna untuk memantulkan kembali saat bola ditendang. Ukuran papan pantul disesuaikan dengan ukuran bola yang digunakan pada saat latihan agar bola dapat dipantulkan. Rasa senang dalam latihan bisa didapat dalam bentuk latihan yang menarik, salah satunya dengan bentuk latihan bolasepak menggunakan papan pantul.

Menurut uraian di atas dapat dikemukakan bahwa latihan bolasepak menggunakan papan pantul merupakan latihan yang tidak dapat memiliki banyak waktu bagi penjaga gawang. Bola yang dipantulkan akan meningkatkan kecepatan reaksi bagi penjaga gawang dan papan pantul yang digunakan sudah disesuaikan dengan ukuran bola yang digunakan.

E. Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*)

Kecepatan mengandung unsur adanya jarak tempuh dan waktu tempuh terhadap rangsang yang muncul. Untuk itu kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin (Sukadiyanto, 2002: 108)

Waktu reaksi dapat diartikan interval waktu antara penerimaan rangsangan dengan jawaban (*response*). Waktu reaksi dan kecepatan gerak, keduanya merupakan komponen yang sukar untuk dipisahkan secara eksak dalam

pengukurannya. Kecepatan reaksi ini sangat penting dalam beberapa cabang olahraga antara lain: lari cepat, softball, bola voli, sepakbola dan lain-lain (Nurhasan 2008: 181).

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dari awal reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan waktu reflek, waktu gerakan dan waktu respon. Waktu reflek berbeda dengan waktu reaksi, pada refleks implus dihantarkan dari saraf sensorik ke pusat reflek, kemudian ke saraf eferen, kemudian ke effector, dengan demikian dalam reflek tidak ada proses berfikir sama sekali. Sedangkan pada waktu reaksi ada proses berfikir. Waktu gerak adalah waktu yang dibutuhkan dari saat bergerak dilakukan sampai akhir gerakan. Waktu respon adalah jumlah waktu reflek atau waktu gerak (Eri Pratiknyo 2010: 3).

Kecepatan reaksi yang dikemukakan oleh Claude Bouchard yang dalam terjemahannya oleh Soebroto (1979: 15) bahwa kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsangan. Kecepatan reaksi adalah kualitas yang sangat spesifik yang terlihat melalui berbagai jalan keanekaragaman manifestasi tersebut dapat dikelompokkan dalam 3 tingkatan :

- 1) Pada tingkat rangsang, dalam suatu persepsi tanda bersifat penglihatan, pendengaran, dan perubahan.

- 2) Pada tingkat pengambilan keputusan, kerap kali perlu dipilih perpektif dalam kepenuhan aneka ragam tanda agar hanya mereaksi pada rangsang yang tepat.
- 3) Pada tingkat pengorganisasian reaksi kinetis, diskriminasi atau pilihan perpektif biasanya disertai perlunya penetapan pilihan diantara berbagai respon kinetis yang dibua setelah itu.

Hal yang sama dikemukakan oleh Harsono (1998: 216) bahwa faktor-faktor penentu khusus kecepatan yaitu tergantung dari bebrapa faktor yang memperngaruhinya yaitu *Strength*, waktu reaksi dan fleksibilitas. Kecepatan reaksi atau daya reaksi adalah kemampuan merespon sesaat stimulus yang diterima oleh syaraf yang berupa bunyi atau tanda lampu menyala. Beberapa prinsip yang perlu ditaati dalam usaha meningkatakn pengembangan kecepatan reaksi yaitu meningkatkan pengenalan terhadap situasi persepsi khusus dan mengotomatisasikan semaksimal mungkin jawaban motoris yang perlu dibuat atau sikap kinetis yang perlu dipilih dalam situasi nyata. Suharno HP (2009: 45) : mengungkapkan bahwa kecepatan reaksi merupakan kemampuan seorang atlet untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

Kecepatan juga berkaitan dengan kesinambungan seperti yang dijelaskan oleh Sukadiyanto (2002: 108), kecepatan mengandung unsur adanya jarak tempuh dan waktu tempuh terhadap rangsangan yang muncul, untuk itu kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsangan. Dengan kata lain kecepatan

merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian dalam waktu secepat mungkin.

Menurut uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan dan mulai adanya stimulus hingga berakhirnya respon dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan organ tubuhnya untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang baik. Maka penjaga gawang dituntut untuk mempunyai kecepatan reaksi yang baik dalam melakukan penyelamatan atau menangkap bola. Memiliki kematangan teknik dengan didukung kecepatan reaksi yang baik akan mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan penyelamatan dan mempengaruhi performa penjaga gawang, hal ini akan membantu penjaga gawang untuk meminimalisir terjadinya kemasukan bola.

F. Pengertian Penjaga Gawang (*Goalkeeper*)

1. Penjaga Gawang (*Goalkeeper*)

Penjaga gawang (*goalkeeper*) merupakan salah satu pemain dalam sepakbola yang diperbolehkan menggunakan tangan untuk menerima dan mengontrol bola (Luxbacher 2011: 125).

Penjaga gawang merupakan pemain yang dipercaya oleh manajemen dan pelatih kepala untuk mengawal atau menjaga gawang dari kebobolan dan serangan dari lawan (Adhyaksa Dault 2009: 108).

Penjaga gawang menjadi salah satu pencipta serangan dalam sebuah tim sepakbola dan penjaga gawang yang baik bisa menjadi inspirasi bagi tim dan juga

memotivasi seorang penyerang untuk berjuang lebih keras ketika membawa bola (Danny Mielkel, 2007: 103).

Penjaga gawang juga harus memiliki keterampilan dalam posisi, mengatur dalam segi pertahanan dan mencegah terjadinya gol yang bisa serta mengondisikan agar pertahanan gawang tetap aman (*Journal of Human Sport and Exercis*, 2011). Luxbacher (2011: 125) menambahkan, penjaga gawang harus harus memposisikan dirinya siap saat melakukan penjagaan pada gawang. Penjaga gawang harus selalu memposisikan sikap berdiri yang sempurna dan harus dalam posisi yang siap untuk mengidentifikasi dan menguasai bola (Soccer Journal, 2007).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan penjaga gawang merupakan salah satu pemain dalam sepakbola yang dapat menggunakan seluruh anggota badan untuk menerima dan mengontrol bola.

2. Teknik Penyelamatan Penjaga Gawang.

Macam-macam penyelamatan seorang penjaga gawang (Joseph A. Luxbacher 2004) yaitu *standing save*, *window position*, perpaduan *window position* dengan *prinsip HEH (head, eyes, hand)*, dan terjun atau akrobatik.

a. Teknik *Standing Save*

Adalah penyelamatan bola dengan posisi berdiri, dilakukan pada saat bola menggelinding atau tembakan rendah yang langsung ke arah penjaga gawang. *Standing save* yang biasa tidak tepat digunakan untuk tembakan yang rendah dan kuat yang di arahkan langsung ke penjaga gawang atau untuk tembakan yang

memantul tepat di depan penjaga gawang. Standing save dapat dilakukan baik dengan gerakan maupun tanpa gerakan (*Goalkeeping Book, FIFA*)



Gambar 4. Teknik *Standing Save*
Sumber: *Goalkeeping Book* (2009: 46)

b. Teknik *Diving Save*

Adalah penyelamatan bola dengan melakukan tangkapan disertai menjatuhkan badan yang bertujuan agar bola tidak menerobos melalui sela tangan. Teknik penyelamatan ini adalah teknik yang paling aman dilakukan untuk penjaga gawang, disamping dapat mengamankan bola agar tidak lepas dari genggam tangan juga dapat terhindar dari cedera pada saat pendaratan (*Journal of Biomechanics*). Kebanyakan pendaratan yang salah akan mengakibatkan cedera terutama cedera pada kaki (*ankle*).



Gambar 5. Teknik *Diving Save*
Sumber: *Goalkeeping Book* (2009: 54)

c. Teknik Posisi Tangan W (*Window Position*)

Adalah teknik penyelamatan bola dengan posisi tangan berbentuk huruf W (*window position*). Teknik ini dilakukan untuk menerima bola yang ketinggiannya sejajar dengan bola. Luruskan bahu dengan bola yang akan datang. Letakan tangan kira-kira pada ketinggian dada dengan telapak tangan menghadap kedepan dan jari diregangkan serta mengarah pada bola. Saat bola tiba, tempatkan tangan pada posisi yang biasa di sebut dengan posisi W (*window* atau jendela), dengan jari diregangkan dan ibu jari hampir bersentuhan. Teknik ini cocok digunakan penjaga gawang yang sering melakukan kesalahan atau ceroboh dalam menangkap bola atau bola sering lepas dalam genggamannya penjaga gawang. Teknik ini juga dapat dilakukan dengan teknik diving (*Goalkeeping Book, FIFA*).



Gambar 6. Teknik Window Position
Sumber: Goalkeeping Book (2009: 48)

d. Perpaduan Teknik Posisi W dan Prinsip HEH (*Head, Eyes, Hand*)

Adalah teknik penyelamatan bola yang dilakukan apabila posisi bola yang ketinggiannya berada di atas kepala. Penyelamatan ini dilakukan dengan tambahan lompatan untuk menangkap bola dalam posisi tinggi. Penjaga gawang juga harus mampu menerima dan memegang bola yang datang dari atas.

Tembakan yang kuat dari luar area penalti dan bola yang di arahkan ke gawang dari sayap lapangan menimbulkan tantangan bagi kiper. Penyelamatan ini juga dapat dilakukan pada saat terjadi tendangan penalti dengan melompat ke kanan atau kiri yang bertujuan untuk menyelamatkan gawang dari kebobolan. Penyelamatan ini dilakukan tidak hanya pada saat bola mengarah ke gawang melainkan biasa dilakukan pada saat bola mendekati gawang dan situasinya membahayakan gawang.



Gambar 7. Teknik Posisi W dan Prinsip HEH (*Head, Eyes, Hand*)
Sumber: *Goalkeeping Book* (2009: 63)

e. Terjun atau Akrobatik

Adalah teknik penyelamatan bola dengan gerakan terjun memfokuskan pandangan ke arah bola, teknik ini dilakukan pada saat bola sulit dijangkau atau bola mengarah pada sudut gawang yang sulit untuk diantisipasi. Penjaga gawang yang terjun sepenuhnya untuk menyelamatkan gawang merupakan salah satu aksi yang menarik dan akrobatis dalam sepak bola. Gerakan terjun di mulai dari posisi siap dengan penglihatan yang difokuskan pada bola, mengatur gerakan kaki dan badan untuk membungkuk ketitik di mana arah bola yang akan datang. Teknik ini

sangat diperlukan latihan yang baik dan dilakukan terus-menerus, karena teknik ini salah satu teknik yang sulit yang harus dikuasai oleh penjaga gawang (*goalkeeper*). Teknik penyelamatan akrobatik dilakukan dengan melompat, posisi tubuh melayang (tidak menyentuh tanah), dan pada saat pendaratan tubuh masih tetap sama pada saat melakukan penyelamatan. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi pendaratan yang salah dan meminimalisir cedera pada kaki (*Journal of Biomechanics*).



Gambar 8. Teknik Terjun atau Akrobatik
Sumber: *Goalkeeping Book* (2009: 60)

G. Karakteristik Anak Usia 8-12 Tahun

Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentan usia 0 – 6 tahun (Undang-undang Sisdiknas tahun 2003) 0 – 8 tahun menurut para pakar pendidikan anak. Menurut Mansur (2005: 88) anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik. Mereka memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya,

Menurut <http://ilmupjok.blogspot.com> download 2016 membuat urutan dalam perubahan pada anak usia 8-12 tahun sebagai berikut:

a) Fisik

Keadaan perubahan pada fisik meliputi: (1) Pertumbuhan lengan dan otot tungkai makin bertambah, (2) Pertumbuhan tinggi badan dan berat badan tidak baik, (3) Ada kesadaran mengenai kesadarannya, (4) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan, (5) Waktu reaksi makin baik, (6) Koordinasi makin baik, (7) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang kuat.

b) Psikis atau mental

Perkembangan psikologis atau mental pada masa ini adalah meliputi beberapa aspek diantaranya: (1) Kesenangan permainan pada bola makin bertambah, (2) Menaruh perhatian pada permainan pada permainan yang terorganisasi, (3) Perhatian pada teman sekelompok kuat, (4) Mudah putus asa dan akan berubah bangkit bila tidak sukses, (5) Kemampuan membaca mulai berbeda, (6) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.

Menurut Bompas (1994: 333) kriteria seleksi atlet berbakat untuk cabang olahraga sepakbola adalah sebagai berikut: Kerjasama, Daya tahan mengatasi kelelahan dan stres, Koordinasi, Kapasitas anaerobik dan aerobik tinggi, taktik *intelligence*. Menurut Soewarno (2001: 2) program pengembangan sepakbola, terdiri dari 3 fase: (a) fase 1 : umur 5-8 tahun adalah *fun phase*, (b) fase 2 : umur 9-12 tahun adalah *technical phase*, (c) fase 3 : umur 13-17 tahun adalah *tactical phase*.

Dalam penelitian ini yang dimaksud karakteristik anak usia 8-12 tahun adalah seorang anak (penjaga gawang) harus memiliki perkembangan yang bagus baik itu secara fisik maupun secara psikis (mental) yang dimana pada saat usia

dini anak harus mendapatkan berbagai latihan salah satunya seperti latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul agar meningkatkan kecepatan reaksi sehingga dapat menangkap bola cepat supaya tidak terjadi kebobolan/kemasukan bola.

H. SSB GAMA

Menurut Soedjono (1992: 2) sekolah sepakbola (SSB) adalah suatu lembaga yang memberikan pengetahuan dan pemahaman/ mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Tujuannya adalah untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik dan dapat bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya serta dapat memuaskan dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sekolah sepakbola adalah lembaga yang bertujuan membina dan mengembangkan suatu bakat yang dimiliki oleh siswa/atlet untuk mencapai puncak prestasi tertinggi. Ketua SSB Gama yaitu Prof. dr. Hardianto Imangeon yang memiliki visi dan misi sebagai berikut:

- a. Visi: SSB GAMA Jogja Sebagai wadah penampung hobi anak-anak di Yogyakarta dalam berolah raga khususnya sepak bola.
- b. Misi
 - 1) Sebagai sebuah Sepak bola yang dapat mempersatukan anak-anak dari beberapa Suku, agama yang ada di Yogyakarta.

- 2) Sebagai media bagi mantan pemain PS. GAMA atau mantan pemain PSIM Yogyakarta untuk mengajak anak-anak di Yogyakarta bermain bola yang baik dan benar.
- 3) Sebagai bentuk nyata bahwa mantan pemain PS. GAMA atau mantan Pemain PSIM itu ada.

Sekolah sepakbola Gama beralamatkan di Jl. Hosokroaminito no. 24 Wirobrajan Yogyakarta. Untuk tempat latihan ssb gama berpusatkan di Stadion Kridosono. SSB Gama memiliki kepengurusan dalam pelatih, adapun ketua pelatih yaitu Drs. Soedjono dan beberapa anggota pelatih adalah Bayu, S.pd, Iksan, S.pd, Try Wahyu, S.pd, dan Prasetyo, S.pd. SSB Gama memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara berkelompok berdasarkan kelompok usia, di antaranya: (1) usia 8-10 tahun, (2) usia 12 tahun, (3) usia 14 tahun, (4) usia 16 tahun. Adapun tabel jadwal latihan SSB Gama sebagai berikut:

Tabel. 1 Jadwal latihan ssb Gama

Kelompok Umur	Hari/ Waktu	
	Selasa Kamis dan Minggu	Jam Tambahan
8 – 10 tahun	15.00-17.00 WIB	Masing-masing pelatih
12 – 14 tahun		Masing-masing pelatih
16 tahun		Masing-masing pelatih

Sumber: Ikhsan Pranoto S. Pd dalam sebuah wawancara

I. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang konteksnya sama dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Penelitian tersebut seperti dibawah ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Januari Dwi Saputra pada tahun 2015 yang berjudul “ Pengaruh Latihan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Penyelamatan Penjaga Gawang di Universitas Negeri Malang”. Penjaga gawang sering melakukan kesalahan, seperti sering lepas dalam menangkap bola, salah posisi, sehingga memudahkan penyerang untuk memasukan bola ke gawang. Perlu adanya metode latihan untuk meningkatkan kemampuan penyelamatan penjaga gawang di universitas negeri malang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan adalah “ The One Group Pretest-Posttest Design “. Instrumen yang digunakan adalah *Whole Body Reaction Time*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universita Malang yang berjumlah 10 mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan adalah analisis kuantitatif. Hasil perhitungan data pre-test peneliti lakukan yaitu 29,6% poin yang diperoleh penjaga gawang yang artinya bahwa penyelamatan penjaga gawang dan keterampilan dasar kurang di miliki oleh penjaga gawang di Universitas Malang. Dari perhitungan uji t sebesar $t_{\text{terhitung}} = 6,975 > t_{\text{tabel}} = 2,262$ yang artinya perolehan tersebut terdapat pengaruh yang signifikan antara tes awal dan tes akhir kemampuan penyelamatan penjaga gawang hasil latihan kecepatan reaksi.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Taupik Kurniawan pada tahun 2013 yang berjudul “ Dampak Metode Latihan *Medicine Ball Release Push-up With Partner* dan Metode Latihan *8 Point Star Drill* “. Kedua metode latihan ini merupakan metode yang populer dikalangan atlet dan pelatih, akan tetapi keduanya memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing khususnya dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang pada cabang olahraga sepakbola. Penelitian ini menggunakan desain *Pre-test Post-test Group Design* dan Penelitian ini juga menggunakan metode eksperimen, dengan variabel bebas (X1) adalah Metode Latihan *Medicine Ball Release Push-up With Partner*, variabel bebas (X2) adalah metode latihan *8 Point Star Drill* dan variabel terikatnya (Y) adalah kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola. Instrumen yang digunakan *Whole Body Reaction*. Subyek dalam penelitian ini adalah penjaga gawang SSB PSBUM sebanyak 10 orang yang dibagi menjadi dua kelompok. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampel, dimana kesepuluh orang tersebut merupakan pemain yang memiliki kecepatan reaksi yang lebih baik dilihat dari hasil tes. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data, dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa Metode latihan *Medicine Ball Release Push-up With Partner* dan metode latihan *8 Point Star Drill* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola SSB PSBUM. Serta metode latihan *Medicine Ball Release Push-up With Partner* dan metode latihan *8 Point Star Drill* tidak ada terdapat perbedaan

yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola SSB PSBUM.

J. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tujuan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat diajukan kerangka pemikiran sebagai berikut:

Menurut Tri Rustiadi (2013: 36) kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai sesuatu jawaban kinetis secepat mungkin segera setelah menerima rangsang.

Menurut Sukadiyanto (2002: 109) kecepatan reaksi dibedakan menjadi kecepatan reaksi tunggal dan kecepatan reaksi majemuk. *Reaksi tunggal* adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan *reaksi majemuk* adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam sepakbola, kecepatan reaksi sebagian besar adalah reaksi majemuk, oleh karena gerakan lawan seringkali sulit diperkirakan sebelumnya oleh pesepakbola.

Menurut Ismaryati (2008: 72) waktu reaksi adalah periode diantara diterimanya rangsang (stimuli) dengan permulaan munculnya jawaban (respon)

Salah satu bentuk latihan yang kemungkinan dapat dalam meningkatkan kecepatan reaksi adalah (1) latihan power satu kaki, latihan ini dilakukan secara berpasangan, satu menjadi penendang dan satunya melakukan *skip-skip* melewati *cone* yang sudah disediakan kemudian pada saat *cone* terakhir penjaga gawang dalam posisi satu kaki dan menangkap bola yang akan ditendang oleh pasangannya.

Dilakukan secara maksimal dan latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan gerakan kaki penjaga gawang sehingga penjaga gawang dapat menangkap bola dengan cepat dan (2) latihan waktu reaksi yaitu bolasepak menggunakan papan pantul yang dilakukan secara maksimal. Latihan ini dibutuhkan konsentrasi penuh dalam menangkap bola tetapi posisi bola berada di belakang penjaga gawang yang akan ditendang oleh petugas (penendang) ke papan pantul yang berada di depan penjaga gawang sehingga penjaga gawang harus menangkap bola secepat mungkin kemana bola tersebut akan dipantulkan. Latihan ini dapat meningkatkan waktu reaksi penjaga gawang.

Pada latihan power satu kaki dan juga latihan waktu reaksi yaitu bolasepak menggunakan papan pantul mengalami peningkatan sehingga latihan tersebut terjadi peningkatan terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang.

Penekanan latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul sangat baik dilakukan mulai dari sejak dini atau dimasa pertembuhan, hal ini dilakukan dengan tujuan menyiapkan anak untuk menghadapi jenis latihan yang lebih kompleks.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan kerangka berpikir peneliti adalah untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang di SSB GAMA kelompok usia 8-12 tahun seharusnya diberikan latihan sejak usia dini salah satunya adalah latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul agar kemampuan penjaga gawang dapat terlatih dengan baik khususnya terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA.

K. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah dibahas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA.

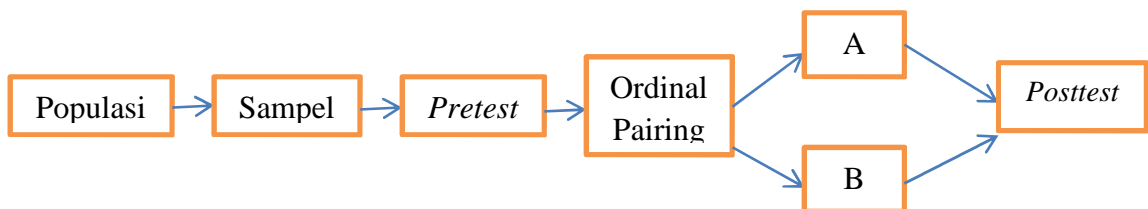
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2010: 107) penelitian eksperimen mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan “*Two Group Pre-test-Post-test Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). *Pre-test* bertujuan untuk membagi dua kelompok dan membandingkan dengan hasil *post-test*.

Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 9. Desain Penelitian

Sumber: Sugiyono 2010

Keterangan :

Pretest : Tes awal *Whole Body Reaction Time*

A : *Treatment* power satu kaki dengan bola sepak menggunakan papan pantul.

B : Kelompok kontrol.

Posttest : Tes akhir *Whole Body Reaction Time*

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan di SSB GAMA, pada tanggal 20 Agustus 2017 sampai 23 September 2017, setiap hari Selasa, Kamis dan Minggu yang bertempat di Stadion Kridosono Yogyakarta.

C. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 61). Dalam penelitian ini yang merupakan variabel bebas dan terikat sebagai berikut (1) Variabel bebas yaitu power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul dan (2) Variabel terikat yaitu kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah penjaga gawang sekolah sepakbola Gama Fc kelompok usia 8-12 yang berjumlah 10 penjaga gawang.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *total sampling*. Hal ini dikarenakan populasi dalam penelitian ini terdiri dari semua individu yang mengikuti tes atau penelitian yang diteliti.

Total sampling yang digunakan jika populasi dari suatu penelitian tidak terlalu banyak. Peneliti menggunakan *total sampling* dikarenakan jumlah sampel yang akan diteliti sangat minim atau terbatas jumlahnya (Sugiyono, 2007). Apabila dilakukan dengan pemilihan atau pengurangan jumlah sampel, maka

tidak akan memenuhi syarat signifikan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah penjaga gawang sepakbola yang berjumlah 10 orang, kemudian dari 10 penjaga gawang tersebut dibagi dalam dua kelompok yang terdiri kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan perlakuan latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul secara berturut-turut selama 14 kali pertemuan.

Seluruh sampel tersebut kemudian dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*. Sampel tersebut dirangking dari nilai *pretest*, kemudian dipasang (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan masing-masing kelompok 5 pemain, sementara pembagian dilakukan secara random atau acak.

Adapun prosedur pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu tahap pembagian A dan B adalah dengan menggunakan *ordinal pairing*. Hasil data *pretest* kemampuan Kecepatan Reaksi dirangking dari yang tertinggi sampai yang terendah. Hasil rangking *pretest* tersebut dibuat *Ordinal pairing* berdasarkan rangking yang diperoleh. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Ordinal pairing

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10

E. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrument. Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 139). Penelitian ini menggunakan instrumen tes *whole body reaction time* (Minyake, N). Tes tersebut terdiri dari tes awal (*pre-test*), perlakuan (*treatment*) dan tes akhir (*post-test*).

1. Tes Awal

Tes awal yaitu dengan melakukan kecepatan reaksi (*whole body reaction time*) untuk mengetahui pretest awal dari sampel, kemudian di ranking dari yang paling terbaik ke yang paling tidak terbaik, sebanyak 10 penjaga gawang. Hasil ranking tersebut kemudian dipasangkan dengan rumus ABBA, sehingga didapat pasang anak sampel. Dari pasang anak sampel dipisah menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen *treatment* dan kelompok eksperimen kontrol. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar alat tes *whole body reaction time*.



Gambar 10. Instrumen tes *whole body reaction time*
Sumber: Tes dan pengukuran dalam olahraga, 2005

2. Tes Akhir

Tes akhir dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari kecepatan reaksi (*whole body reaction time*), setelah sampel melakukan program latihan yang diberikan. Sehingga peneliti bisa mendapatkan data sebagai bahan untuk menyimpulkan adanya pengaruh program latihan yang telah dilaksanakan selama penelitian.

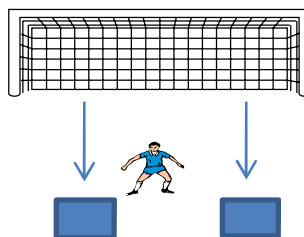
3. Perlakuan atau *Treatment*

a) Power Satu Kaki

Untuk perlakuan atau latihan power satu kaki yaitu melakukan *skip-skip* melewati *cone* dengan di cone terakhir posisi satu kaki dan latihan ini bervariasi dengan menggunakan bola. Repetisi atau pengulangan diberikan setiap anak (penjaga gawang) ada di program latihan.

b) Bola Menggunakan Papan Pantul

Untuk perlakuan atau latihan yaitu bola menggunakan papan pantul. Posisi penjaga gawang berhadapan dengan 2 papan pantul sebagai pemantul bola dan dibelakang penjaga gawang ada pemain untuk menendang atau memantulkan bola ke papan pantul tersebut. Repetisi atau pengulangan diberikan setiap anak (penjaga gawang) ada di program latihan. Perhatikan gambar berikut ini untuk memperjelas dari penjelasan di atas:



Gambar 11. *Treatment* bola menggunakan papan pantul.
Sumber: Oscar Dautt (pelatih penjaga gawang RSL Academy)

F. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode sebagai berikut:

1. Tes Awal

Tes awal akan dilaksanakan di Lab Prestasi FIK UNY pada awal pertemuan sebelum diberikan perlakuan. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *whole body reaction time* untuk mengukur kecepatan reaksi penjaga gawang. Sebelum tes di mulai, sampel diberi pemanasan terlebih dahulu setelah itu dijelaskan mengenai pelaksanaan tes *whole body reaction time* kemudian melaksanakan tes awal.

2. Treatment

Setelah didapatkan hasil tes awal subjek kemudian dipisahkan menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen *treatment* dan kelompok eksperimen kontrol. Penelitian ini dilaksanakan 16 kali pertemuan dengan 1 kali pertemuan untuk *pretest* dan 1 kali untuk *posttest*. *Treatment* dilakukan 14 kali pertemuan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat oleh peneliti.

3. Tes Akhir

Setelah program latihan dilaksanakan selama 14 kali pertemuan, dilaksanakan tes akhir yang dilaksanakan sama dengan tes awal. Tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh penjaga gawang baik itu kelompok eksperimen *treatment* maupun kelompok eksperimen kontrol setelah mengikuti latihan selama 14 kali pertemuan.

G. Teknik Analisis Data.

1. Uji Normalitas

Tujuan normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak dan pengujian normalitas menggunakan bantuan program SPSS 16 dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov* (Sugiyono, 2006:150)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu data adalah jika $p > 0.05$ (5%) data dinyatakan normal dan jika $p < 0.05$ (5%) data dinyatakan tidak normal.

2. Uji t

Menurut Sugiyono (2013: 168), “ Instrumen dinyatakan valid jika instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang menggunakan uji t yaitu untuk menguji perbedaan pengaruh dengan cara membandingkan t-hitung dengan t-tabel. Menurut Sugiyono (2013: 176), “ bila t hitung lebih besar dan t tabel, maka perbedaan itu signifikan, sehingga instrumen dinyatakan valid.

Untuk menganalisis data menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil hasil pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5% untuk menghitung data digunakan program SPSS. Untuk menguji efektivitasnya atau testing signifikansinya menurut Arikunto (2013: 125) menggunakan t-test dengan rumus.

$$t = \frac{I MD I}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : Mean dari deviasi dan N : Banyaknya subjek

(d) : antara pretest dan posttest

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA. Penelitian ini dilakukan pada 25 Agustus 2017 dan memiliki responden sebanyak 10 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A *Pretest* dan *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

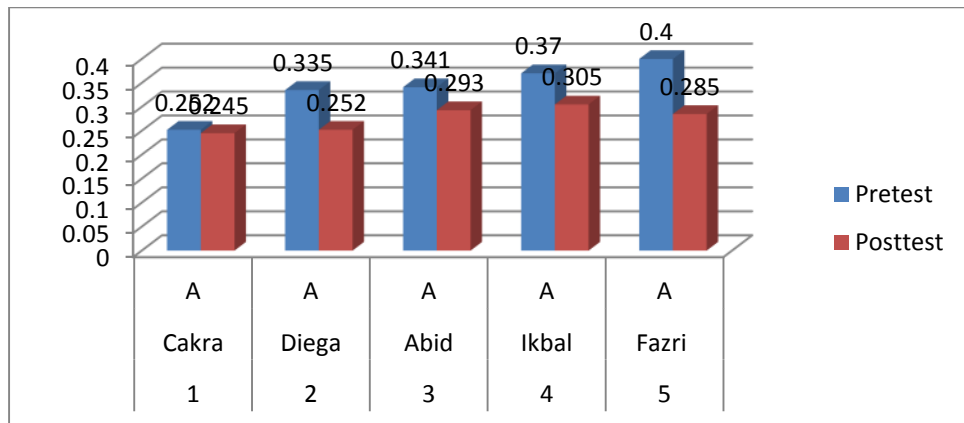
Tabel 3. Deskripsi Statistika Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A *Pretest* dan *Posttest*

Statistik	Skor	
	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	0.3396	0.2760
<i>Median</i>	0.3410	0.2850
<i>Mode</i>	0.25 ^a	0.24 ^a
<i>Std. Devition</i>	0.05538	0.02621
<i>Range</i>	0.15	0.06
<i>Minimum</i>	0.25	0.24
<i>Maximum</i>	0.40	0.30

Dari tabel 3 diatas dapat dideskripsikan tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A *pretest* dengan rata-rata sebesar 0.3396, nilai tengah 0.3410, nilai sering muncul 0.25 dan simpangan baku 0.05538. Sedangkan skor tertinggi sebesar 0.25 dan skor terendah sebesar 0.40. Tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A *posstest* dengan rata-rata sebesar 0.2760, nilai tengah 0.2850, nilai

sering muncul 0.24 dan simpangan baku 0.02621. sedangkan skor tertinggi sebesar 0.24 dan skor terendah sebesar 0.30.

Tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang A *pretest* dan *posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 12. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang A *Pretest* dan *Posttest*

2. Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang B *Pretest* dan *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

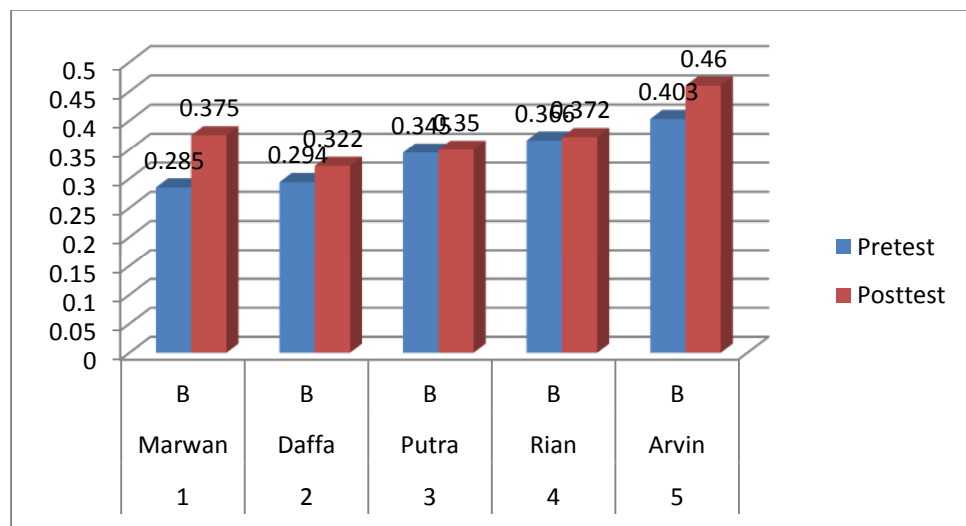
Tabel 4. Deskripsi Statistika Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang B *Pretest* dan *Posttest*

Statistik	Skor	
	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	0.3386	0.3758
<i>Median</i>	0.3450	0.3720
<i>Mode</i>	0.28 ^a	0.32 ^a
<i>Std. Devition</i>	0.04950	0.05164
<i>Range</i>	0.12	0.14
<i>Minimum</i>	0.28	0.32
<i>Maximum</i>	0.40	0.46

Dari tabel 4 diatas dapat dideskripsikan tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang B *pretest* dengan rata-rata sebesar 0.3386, nilai tengah 0.3450, nilai

sering muncul 0.28 dan simpangan baku 0.04950. Sedangkan skor tertinggi sebesar 0.28 dan skor terendah sebesar 0.40. Tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang B *posstest* dengan rata-rata sebesar 0.3758, nilai tengah 0.3720, nilai sering muncul 0.32 dan simpangan baku 0.05164. sedangkan skor tertinggi sebesar 0.32 dan skor terendah sebesar 0.46

Tingkat kecepatan reaksi penjaga gawang B *pretest* dan *posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 13. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang B *Pretest* dan *Posttest*

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*. Kriterianya menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig (p) > 0.05* data dinyatakan normal, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka data tidak normal.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Kelompok	<i>Asymp. Sig(p)</i>	<i>Sig.</i>	Kesimpulan
1	Pretest A	<i>Treatment</i>	0.868	0.05	Normal
2	Posttest A		0.946	0.05	Normal
3	Pretest B	Kontrol	0.974	0.05	Normal
4	Posttest B		0.737	0.05	Normal

Dari tabel 5 di atas *Asymp. Sig (p)* dari variabel semuanya lebih besar dari 0.05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima.

C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada pengaruh latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan Power Satu Kaki dengan Bolasepak Menggunakan Papan Pantul

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 6. Uji t

Treatment	<i>t-test for equality of means</i>			
	t-hitung	t-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Latihan Keseimbangan Satu Kaki dengan Bolasepak Menggunakan Papan Pantul	3.537	2.776	0.024	0.063

Dari hasil tabel 16 uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $3.537 > 2.776$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0.024 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian bahwa terdapat pengaruh latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA kelompok usia 8-12 tahun.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0.063 dan rerata *treatment* sebesar 0.3396 hal ini menunjukkan bahwa latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul memberikan kontribusi terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sebesar 9.37%.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil statistik menunjukkan bahwa penjaga gawang kelompok usia 8-12 tahun di SSB GAMA yang mengikuti latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul mengalami peningkatan, sedangkan penjaga gawang yang tidak mengikuti latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul tidak mengalami peningkatan terhadap kecepatan reaksi. Peningkatan kecepatan reaksi tersebut benar-benar merupakan hasil latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul. Penjaga gawang

yang mendapat latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul sebanyak 14 kali pertemuan mengalami peningkatan terhadap kecepatan reaksi dari pada penjaga gawang yang tidak mendapatkan latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul.

Pada dasarnya kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi adalah satu satu unsur yang harus dimiliki penjaga gawang. Tanpa kecepatan reaksi yang baik, penjaga gawang tidak akan mampu untuk menangkap bola dengan baik pula. Salah satu cara untuk meningkatkan kecepatan reaksi adalah dengan latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul.

Pada penelitian ini menggunakan beberapa bentuk latihan kecepatan reaksi diantaranya:

1. Penjaga gawang melakukan *skip-skip* kedepan dengan melewati *cone* yang sudah dipersiapkan dan dilakukan secara berpasangan. Pada saat *cone* terakhir, penjaga gawang menangkap bola yang ditendang oleh pasangannya dengan tujuan untuk melatih kedua kaki agar dapat melakukan gerakan yang cepat untuk menangkap bola, dengan harapan agar kecepatan reaksi penjaga gawang dapat menangkap bola dengan cepat.
2. Penjaga gawang melakukan *skip-skip* menyamping dengan melewati *cone* yang sudah dipersiapkan dan dilakukan secara berpasangan. Pada saat *cone* terakhir, penjaga gawang menangkap bola yang di tendang oleh pasangannya dan pada saat posisi penjaga gawang di *cone* terakhir berdiri satu kaki dengan harapan pada saat posisi tersebut penjaga gawang dapat menangkap bola cepat.

3. Memantulkan bola ke papan pantul, Penjaga gawang menghadap 2 papan pantul dan di belakang penjaga gawang terdapat 2 penendang. Penendang akan memantulkan bola ke papan pantul kemudian penjaga gawang harus menangkap bola secepat mungkin kemana bola akan dipantulkan oleh penendang, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang dalam menangkap bola.

Bentuk latihan tersebut divariasikan dengan berbagai macam bentuk gerakan. Mulai dari gerakan yang mudah sampai gerakan yang sulit. Penjaga gawang bisa saja melakukan gerakan-gerakan tersebut menjadi satu rangkaian gerak sesuai dengan situasi yang terjadi dilapangan. Latihan tersebut hanya dilakukan oleh kelompok *treatment*.

Pada kelompok *treatment* semua penjaga gawang mengalami peningkatan terhadap kecepatan reaksi setelah mendapatkan latihan power dengan bolasepak menggunakan papan pantul, sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan bahkan mengalami penurunan.

Berdasarkan data penelitian di atas dapat diketahui bahwa adanya pengaruh latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSB GAMA dengan p $0.024 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Latihan power satu kaki dengan bolasepak menggunakan papan pantul efektif terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan atlet.

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk atlet agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

C. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi SSB, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa ada kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, kondisi lapangan, faktor psikologis dan sebagainya.
2. Kondisi lapangan yang tidak bisa dipakai dikarenakan adanya sebuah acara sehingga menghambat program latihan.
3. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.
4. Tidak memeriksa denyut nadi setelah melakukan latihan sehingga tidak mengetahui keseriusan siswa dalam berlatih.

5. Tidak menghitung durasi setiap siswa saat melakukan latihan dikarenakan hanya memakai repetisi atau pengulangan saat melakukan latihan.
6. Intensitas maksimal hanya dilakukan di 5 kali pertemuan
7. Belum ada latihan dasar kekuatan dan kecepatan
8. Instrumen penelitian tidak melalui uji coba terlebih dahulu karena memodifikasi instrumen penelitian yang sudah dipakai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aang Witarsa. (1984). *Dasar-dasar teknik spakbola*. Jakarta: PSSI.
- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Agus Salim. (2008). *Buku pintar sepakbola*. Bandung: Nuansa
- Albertus Fenanlampir, (2005). *TES dan PENGUKURAN dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET.
- Bompa. O. Tuder (1994). *Theory and Methodology Of Training*. Toronto Kanada/ Hunt Publishing Company.
- _____ (1994). *Total Training For Young Champions*. United States Of American.
- Danny Miekkel. (2007). *“Dasar-dasar Sepakbola”* Bandung: Pakar Raya.
- _____ (2003). *“Dasar-Dasar Sepak Bola”* Bandung: PT. Intan Sejati.
- Dwi Kusworo, Eri Pratiknyo. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Widya Karya.
- Durwachter G. (1990). *Bola Volley: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Herwin, dkk (2004). *Metode Small Side Game Dalam Pembelajaran Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Ismaryati, (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS Press
- Josep A, Luxbacher. (1998). *Soccer Steps To Success*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____ (1998). *“Sepakbola”*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nosseck. J. (1982). *General Theory of Training*, Lagos: Pan African Press, Ltd.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan*. FPOK UPI Bandung.

- Mansur. (2005). *Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta: Erlangga.
- Soebroto. M. (1979). *Tuntutan Mengajar Atletik*. Jakarta: Proyek Pemasalahan dan Penerbitan Olahraga.
- Soedjono. (1983). *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.
- _____. (2001). *Seminar pembinaan sepakbola usia dini*. Yogyakarta: PSIM.
- Soewarno. (2001). *Gerak dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta. FIK.
- Subagyo Irianto. (2016). *Metode melatih Fisik Atlet sepkbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sucipto dkk (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV: Alfabeta.
- _____. (2007). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung. PT. Gramedia.
- _____. (2010). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung. Alfabeta.
- Suharno, H.P. (1993). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta. FPOK IKIP Yogyakarta.
- _____. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukintaka. (1992). Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes. DEPDIKBUD
Dirjen Dikti Proek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

Suwarno. KR. (2001). *Sepakbola: Gerak Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta.
FIK UNY.

<http://slideshare.net/goalkeeping-book-fifa/>. *posted by Abdul Faiz* (diambil pada
tanggal 16 februari 2017 pada pukul 20.15 WIB).

<http://aminarcher.blogspot.co.id/whole-body-reaction-time/>. *posted Amin* (diambil
tanggal 16 februari 2017 pada pukul 20.15 WIB).

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Tabel *Pretest* Kecepatan Reaksi

NO	NAMA	Hasil Test		
		I	II	Terbaik
1	Fazri	0.400	0.430	0.400
2	Arvin	0.403	0.452	0.403
3	Marwan	0.358	0.285	0.285
4	Daffa	0.315	0.294	0.294
5	Putra	0.353	0.345	0.345
6	Diega	0.335	0.345	0.335
7	Abid	0.345	0.341	0.341
8	Ikbal	0.375	0.370	0.370
9	Cakra	0.252	0.275	0.252
10	Rian	0.345	0.341	0.342

Lampiran 2. Tabel *Randomized Ordinal Pairing*

NO	NAMA	Randomized	Peringkat	Hasil Terbaik
1	Cakra	A	1	0.252
2	Marwan	B	2	0.285
3	Daffa	B	3	0.294
4	Diega	A	4	0.335
5	Abid	A	5	0.341
6	Rian	B	6	0.342
7	Putra	B	7	0.345
8	Ikbal	A	8	0.370
9	Fazri	A	9	0.400
10	Arvin	B	10	0.403

Lampiran 3. Tabel *Posttest* Kecepatan Reaksi

NO	NAMA	Hasil Test		
		I	II	Terbaik
1	Fazri	0.290	0.285	0.285
2	Arvin	0.468	0.460	0.460
3	Marwan	0.375	0.384	0.375
4	Daffa	0.345	0.322	0.322
5	Putra	0.359	0.350	0.350
6	Diega	0.258	0.252	0.252
7	Abid	0.290	0.293	0.290
8	Ikbal	0.305	0.315	0.305
9	Cakra	0.245	0.252	0.245
10	Rian	0.397	0.372	0.372

Lampiran 4. Tabel Uji T

dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 5. Tabel Statistic

Statistics

		Pretest_A	Posttest_A	Pretest_B	Posttest_B
N	Valid	5	5	5	5
	Missing	5	5	5	5
Mean		.3396	.2760	.3386	.3758
Median		.3410	.2850	.3450	.3720
Mode		.25 ^a	.24 ^a	.28 ^a	.32 ^a
Std. Deviation		.05538	.02621	.04950	.05164
Range		.15	.06	.12	.14
Minimum		.25	.24	.28	.32
Maximum		.40	.30	.40	.46

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest_A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0.252	1	10.0	20.0	20.0
	0.335	1	10.0	20.0	40.0
	0.341	1	10.0	20.0	60.0
	0.37	1	10.0	20.0	80.0
	0.4	1	10.0	20.0	100.0
	Total	5	50.0	100.0	
Missing	System	5	50.0		
Total		10	100.0		

Posttest_A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0.245	1	10.0	20.0	20.0
	0.252	1	10.0	20.0	40.0
	0.285	1	10.0	20.0	60.0
	0.293	1	10.0	20.0	80.0
	0.305	1	10.0	20.0	100.0
	Total	5	50.0	100.0	
Missing	System	5	50.0		
Total		10	100.0		

Pretest_B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0.285	1	10.0	20.0	20.0
	0.294	1	10.0	20.0	40.0
	0.345	1	10.0	20.0	60.0
	0.366	1	10.0	20.0	80.0
	0.403	1	10.0	20.0	100.0
	Total	5	50.0	100.0	
Missing	System	5	50.0		
Total		10	100.0		

Posttest_B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0.322	1	10.0	20.0	20.0
	0.35	1	10.0	20.0	40.0
	0.372	1	10.0	20.0	60.0
	0.375	1	10.0	20.0	80.0
	0.46	1	10.0	20.0	100.0
	Total	5	50.0	100.0	
Missing	System	5	50.0		
Total		10	100.0		

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest_A	Posttest_A	Pretest_B	Posttest_B
N		5	5	5	5
Normal Parameters ^a	Mean	.3396	.2760	.3386	.3758
	Std. Deviation	.05538	.02621	.04950	.05164
Most Extreme Differences	Absolute	.267	.234	.216	.306
	Positive	.143	.220	.216	.306
	Negative	-.267	-.234	-.151	-.149
Kolmogorov-Smirnov Z		.597	.524	.483	.685
Asymp. Sig. (2-tailed)		.868	.946	.974	.737
a. Test distribution is Normal.					

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_A	.3396	5	.05538	.02477
	Posttest_A	.2760	5	.02621	.01172

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_A & Posttest_A	5	.736	.156

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower Upper			
Pair 1	Pretest_A - Posttest_A	.06360	.04021	.01798	.01367 .11353	3.537	4	.024

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_B	.3386	5	.04950	.02214
	Posttest_B	.3758	5	.05164	.02309

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_B & Posttest_B	5	.743	.150

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower Upper			
Pair 1	Pretest_B - Posttest_B	-.03720	.03631	.01624	-.08229 .00789	-2.291	4	.084

Lampiran 6. Tabel Data Presensi

No	Nama	Daftar Hadir															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Fazri	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√
2	Arvin	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	-	√	√	√	√	√
3	Marwan	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√
4	Daffa	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	-	√	√	√	√	√
5	Putra	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	-	√	√	√	√	√
6	Diega	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√
7	Abid	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	-	√	√	√	√	√
8	Ikbal	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√
9	Cakra	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√
10	Rian	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√

Keterangan :

Pertemuan 1 melaksanakan pengambilan data awal (*pretest*).

Pertemuan 7 dan 9 latihan libur dikarenakan adanya acara sehingga lapangan tidak bisa digunakan.

Pertemuan 16 melaksanakan pengambilan data akhir (*posttest*).

Lampiran 7. Norma Tes

A. Tes Kecepatan Reaksi

Untuk melakukan tes kecepatan reaksi peneliti menggunakan *whole body reaction time test*. Tes ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kecepatan reaksi dari seluruh sampel. Jenis tes ini adalah:

1. Visual

Melakukan tes dengan cara menggunakan indra penglihatan.

Dalam tes *whole body reaction time* ini peneliti menggunakan cara visual karena bertujuan untuk lebih sesuai dengan kenyataannya di lapangan. Alat ini sudah teruji validitas 0.607 dan reliabilitas 0.93 oleh perusahaan Takei Co.Op, Tokyo, Japan.

Adapun untuk melakukan *whole body reaction time test* pelaksanaan dan penilaiannya sebagai berikut :

1) Pelaksanaan :

- Sampel berdiri diatas *whole body reaction*
 - Pandangan kearah sensor yang akan mengeluarkan cahaya.
 - Ketika lampu menyala, sampel secepatnya bereaksi dengan membuka kedua kaki atau melompat kekiri atau kekanan.
 - Untuk setiap sampel melakukan 2 kali tes, kemudian diambil hasil paling baik.
- Setelah itu akan diketahui data dari setiap sampel.

2) Penilaian :

Norma *whole body reaction time test* sebagai berikut :

Tabel. 7 Norma *Whole Body Reaction Time Test* untuk laki-laki

NO	KATEGORI	WAKTU
1	Istimewa	0.001 – 0.100
2	Bagus sekali	0.102 – 0.200
3	Bagus	0.201 – 0.300
4	Cukup/ sedang	0.301 – 0.400
5	Kurang	0.401 – 0.500
6	Kurang sekali	0.501 – ke atas
Satuan alat ini adalah detik.		

Sumber : Minyake, N, 2012: 4

Lampiran 8. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLARAGA
Alamat: Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Renaldi
NIM : 13602241016
Pembimbing : Ratna Budiarti, M.Or

No	Hari Tgl	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	Kamis 16/2 2017	Latar Belakang belum ada Berang merah, perlu diperbaiki	
2	Senin 8/5 2017	→ Sumber dan referensinya. → Perusian / Kota atau Cetak ulang.	
3	Jumat 15/5 2017	→ Perusian yang terbaru (2016) → Perusian Daftar pustaka diperbaiki dengan perusian yang terbaru.	
4	Abnit 21/7 2017	→ Peranbahan seperti 1. Kerangka berpikir 2. Hipotesis	
5	Selasa 25/7 2017	→ Perbaikan judul agar lebih spesifik dan perbaikan beberapa materi.	
6	Jumat 28/7 2017	→ Bimbingan mengenai Materi yang sudah diperbaiki	
7	Selasa 26/9 2017	→ Perbaikan di dokumentasi foto → Diberi keterangan dalam dokumentasi foto	
8	Kamis 28/9 2017	→ BAB I, II, III dengan kata atau yang belum di cetak ulang.	
9	Senin 2/10 2017	→ BAB III, IV, V, lampiran dan kesimpulan.	

Kajur PKL.

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
lama Bimbingan minimal 8 kali

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001 Menurut BAN PT

Lampiran 9. Permohonan Expert Judgment

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lamp Program latihan

Kepada

Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang “Pengaruh Latihan Keseimbangan Satu Kaki dan Bolasepak menggunakan Papan Pantul terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSB GAMA”, maka saya mohon kepada bapak Subagyo Irianto, M.Pd untuk menjadi *Expert Judgement* dan berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 3 Agustus 2017

Mengetahui,

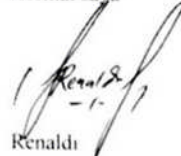
Dosen pembimbing



Ratna Budiarti, M.Or

NIP 198105122010122003

Hormat saya



Renaldi

NIM 13602241016

Lanjutan Lampiran

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Subagyo Irianto, M.Pd

Nip : 196210101988121001

Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Renaldi

Nim : 13602241016

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Keseimbangan Satu Kaki dengan Bolasepak Menggunakan Papan Pantul Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSB GAMA".

Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 3 Agustus 2017

Yang menerangkan



**Subagyo Irianto, M.Pd
NIP. 196210101988121001**

Lanjutan Lampiran

LEMBAR PENILAIAN EXPERT JUDGEMENT

NO	HARI/TANGGAL	URAIAN PENILAIAN
1.	Juniat/04-5-2017	<ul style="list-style-type: none"> 1) Dengan ulangan ? 2) Variasi latihan ? 3) Tabel waktu latihan ? 4) Lebih ditel ? 5) Durasi waktu ?
2.	Senen/31-7-2015	<ul style="list-style-type: none"> 1) Rawat pertemuan repetisi dan set diperbanyak untuk bertepatan sebagai adaptasi (P) 2) Mengajar pada prinsip latihan. 3) Dari yang mudah ke sulit 4) Dari yang rendah ke yang tinggi (intensitasnya) 5) latihan adanya peningkatan (progresif)

Yogyakarta, 09 Mei 2017

Yang menilai



Subagyo Irianto, M.Pd

NIP. 196210101988121001

Lanjutan Lampiran

PERMOHONAN *EXPERT JUDGEMENT*

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lamp : Program latihan

Kepada :

Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang “Pengaruh Latihan Keseimbangan Satu Kaki dan Bolasepak menggunakan Papan Pantul terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSB GAMA”, maka saya mohon kepada bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or untuk menjadi *Expert Judgement* dan berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 3 Agustus 2017

Mengetahui,

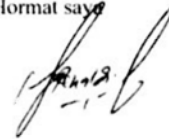
Dosen pembimbing



Ratna Bucharti, M.Or

NIP-198105122010122003

Hormat saya



Renaldi

NIM:13602241016

Lanjutan Lampiran

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or

Unit kerja FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari

Nama Renaldi

Nim 13602241016

Judul Skripsi "Pengaruh Latihan Keseimbangan Satu Kaki dengan Bolasepak menggunakan Papan Pantul terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSB GAMA".

Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 3 Agustus 2017

Yang menerangkan



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or

NIP. 198405212008121001

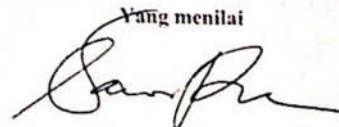
Lanjutan Lampiran

LEMBAR PENILAIAN EXPERT JUDGEMENT

NO	HARI/TANGGAL	URAIAN PENILAIAN																
1.	Senin / 21-7-2017	<table border="1"> <tr> <td>ns</td> <td>nm</td> <td></td> <td>ket</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>.</td> <td>.</td> <td>.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>.</td> <td>.</td> <td>.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>.</td> <td>.</td> <td>.</td> </tr> </table> <p>Smully's table</p> <p>*) Menuliskan tabel yang berisi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. set 2. recovery 3. repeat 4. intendat 5. keternangan 	ns	nm		ket	1	.	.	.	2	.	.	.	3	.	.	.
ns	nm		ket															
1	.	.	.															
2	.	.	.															
3	.	.	.															

Yogyakarta, 24 Juni 2017

Yang menilai



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or

NIP. 198405212008121001

Lampiran 10. Surat Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 349/UN.34.16/PP/2017.

15 Agustus 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Ketua SSB GAMA Yogyakarta
di Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Renaldi.
NIM : 13602241016.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Ratna Budiarti S.Pd.Kor.,M.Or.
NIP : 198105122010122003.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 20 Agustus s.d 23 September 2017.
Tempat/Objek : SSB GAMA .
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Keseimbangan Satu Kaki dengan Bola Sepak Menggunakan Papan Pantul Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSB GAMA.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,
Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001


Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 11. Surat Peminjaman Alat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jl. Kolombo 1 Telp. 513092, 586168 psw 282, 541, 560 Yogyakarta 55281

Nomor  UN34.16/LK.2017
Lampiran
Hal Peminjaman Alat

18 Agustus 2017

Yth.
Renaldi :
NIM 13602241016
Program Studi PKO

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 14 Agustus 2017 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengizinkan Mahasiswa yang bersangkutan menggunakan peralatan Whole body reaction time di FIK Universitas Negeri Yogyakarta untuk pengambilan data Penelitian yang akan dilaksanakan pada hari Kamis, 24 Agustus 2017

JUDUL PENELITIAN
"LATIHAN KESEIMBANGAN SATU KAKI DENGAN BOLASEPAK
MENGGUNAKAN PAPAN PANTUL TERHADAP KECEPATAN REAKSI
PENJAGA GAWANG SSB GAMA"

Dengan ketentuan sebagai berikut

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Untuk waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan

Agar menjadikan periksa dan terima kasih.



Drs. R. Sunardianta, M. Kes. >
NIP. 19581101 198603 1 002

Tembusan Yth.
1. Kabag. TU
2. Kasubag. UKP
3. Tujimin

Lampiran 12. Surat Keterangan SSB GAMA



SEKOLAH SEPAKBOLA GADJAH MADA YOGYAKARTA

SEKRETARIAT : JL Hos Cokroaminoto No 24 Wirobrajan, Yogyakarta. Telp 085729275099

SURAT KETERANGAN

NO : 259/GAMA/SK/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Y. Susilo Harso, Amd

Jabatan : Kepala Pelatih SSB Gajah Mada (GAMA) Yogyakarta

Menerangkan bahwa :

Nama : Renaldi

Keterangan : Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY

NIM : 13602241016

Dengan ini menyatakan bahwa telah melaksanakan penelitian di sekolah sepakbola Gajah Mada untuk keperluan menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Keseimbangan Satu Kaki Dengan Bola Sepak Menggunakan Papan Pantul Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSB GAMA “. Observasi telah dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus s.d 23 September 2017.

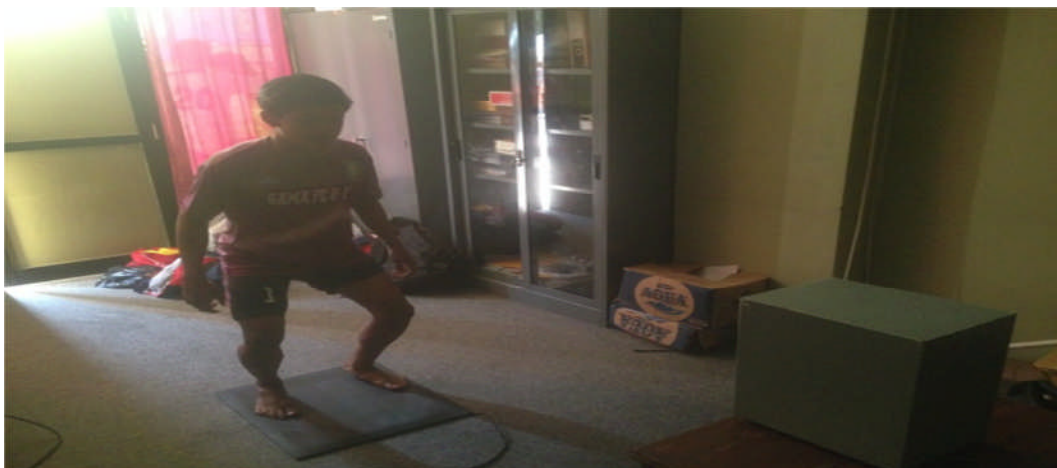
Demikian surat ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 September 2017
Kepala Pelatih SSB GAMA


Y. Susilo Harso, Amd

Lampiran 13. Dokumentasi Pelaksanaan Pretest

Pelaksanaan test *Whole Body Reaction Time*



Lampiran 14. Dokumentasi Pengantar Latihan dan Penutup Latihan

Memberikan penjelasan materi latihan



Mengarahkan dan membagi pasangan sebelum sesi latihan dimulai



Menutup sesi latihan dan memberikan evaluasi



Lampiran 15. Dokemntasi Latihan Power Satu Kaki dengan Bolasepak Menggunakan Papan Pantul

Penjelasan sebelum sesi latihan dimulai



Sesi latihan dimulai dengan sasaran ballfeeling yaitu menangkap bola bawah



Sesi latihan dengan sasaran ballfeeling yaitu menangkap bola bawah



Lanjutan Lampiran

Sesi latihan dengan sasaran ballfeeling tetapi menangkap bola setengah dada



Sesi latihan dengan sasaran ballfeeling yaitu menangkap bola atas



Lanjutan Lampiran

Penjelasan sesi latihan power satu kaki



Pelaksanaan sesi latihan power satu kaki



Lanjutan Lampiran

Penjelasan sesi latihan bolasepak menggunakan papan pantul



Memberikan contoh sesi latihan bolasepak menggunakan papan pantul



Pelaksanaan sesi latihan bolasepak menggunakan papan pantul



Lanjutan Lampiran

Pelaksanaan sesi latihan bolasepak menggunakan papan pantul



Lampiran 16. Dokumentasi Pelaksanaan Posttest

Pelaksanaan test *whole body reaction time*



Lampiran 17. Tabel Rangkuman Program Latihan

Program latihan power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul.							
Pertemuan	Set	Repetisi	Recovery	Intensitas	Waktu	Sasaran latihan	Jumlah variasi latihan inti
1	4	12	1 menit	rendah	45 menit	Ball feeling	3 variasi
2	4	12	1 menit	rendah	45 menit	Ball feeling	3 variasi
3	4	12	1 menit	rendah	45 menit	Ball feeling	3 variasi
4	4	12	1 menit	rendah	45 menit	Ball feeling dan power satu kaki	3 variasi
5	3	12	1 menit	sedang	45 menit	Ball feeling, power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul	3 variasi
6	3	12	1 menit	sedang	45 menit	Ball feeling, power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul	3 variasi
7	3	10	1 menit	sub maksimal	35 menit	Power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul	3 variasi
8	3	10	1 menit	sub maksimal	35 menit	Power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul	3 variasi
9	3	10	1 menit	sub maksimal	35 menit	Power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul	3 variasi
10	3	12	1 menit	maksimal	30 menit	Power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul	2 variasi
11	3	12	1 menit	maksimal	30 menit	Power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul	2 variasi
12	3	12	1 menit	maksimal	30 menit	Power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul	2 variasi
13	3	12	1 menit	maksimal	30 menit	Power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul	2 variasi
14	3	12	1 menit	maksimal	30 menit	Power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul	2 variasi

Keterangan:

1. Pertemuan 1-3 diberikan latihan yang masih umum atau dasar dengan sasaran latihan ballfeeling tujuannya untuk melatih sentuhan bola penjaga gawang sehingga penjaga gawang memiliki ballfeeling yang bagus.
2. Pertemuan 4-6 diberikan latihan yang sudah menuju ke khusus dengan sasaran latihan ballfeeling, power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul. Tujuannya untuk melatih kecepatan reaksi penjaga gawang dengan intensitas sedang dikarenakan di pertemuan ini penjaga gawang masih beradaptasi dengan latihan walaupun sudah menuju latihan khusus untuk mempersiapkan untuk latihan khusus atau spesifik.
3. Pertemuan 7-9 diberikan latihan khusus atau spesifik ke latihan power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul untuk melatih kecepatan reaksi penjaga gawang. Di pertemuan ini, intensitas sudah masuk sub maksimal dimana penjaga gawang melakukan latihan 70 - 80% (gerakan melakukan latihan sudah mulai cepat).
4. Pertemuan 10-14 diberikan latihan power satu kaki dan bolasepak menggunakan satu kaki dengan tujuan melatih kecepatan reaksi dan di pertemuan ini sudah masuk fase mempertahankan, sehingga pada fase ini latihan dilakukan dengan intensitas maksimal 80-100% (gerakan melakukan latihan harus cepat).

Lampiran 18. Program Latihan

Program Latihan Power Satu Kaki dan Bolasepak Menggunakan Papan Pantul

Jadwal latihan : Rabu, Kamis dan Minggu

Lama Program: 14 kali pertemuan

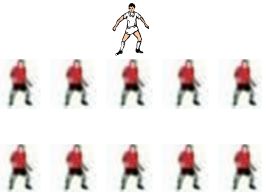
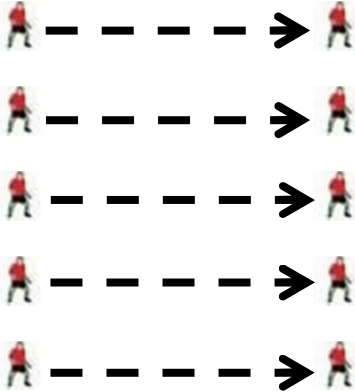
Tempat : Lapangan Sepakbola Kridosono



Waktu latihan : 90 menit

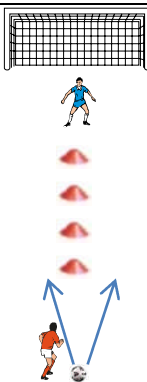
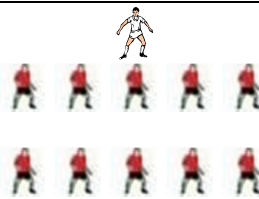
Perlengkapan : Bola, Peluit, Cone, Stopwatch dan 2 Papan pantul

Pertemuan 1

Sasaran latihan : Menangkap bola/ ballfeeling

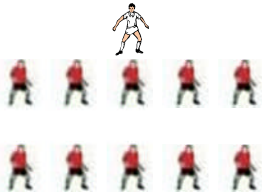
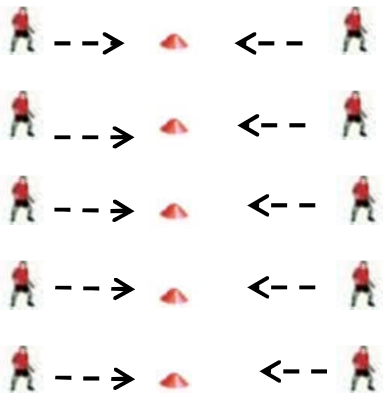
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) Jogging 2) Samba 3) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		<p>Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh</p> <p>Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya.</p> <p>Stretching lebih banyak pada tangan.</p>


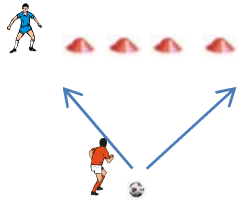
3	Latihan inti: Repetisi : 12 rep Set : 4 set Intensitas : rendah Recovery/set : 1 menit	45 menit		Variasi latihan inti: 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip kedepan. 2. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola yang ditendang oleh coach 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola.
				Variasi latihan inti: 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip kedepan 2. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola atas yang dilakukan oleh coach. 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola.

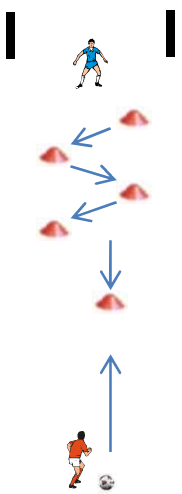
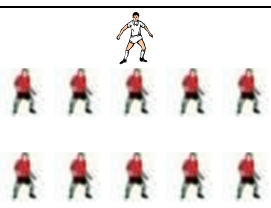
				<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip kedepan 2. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola bawah yang ditendang oleh coach. Baik itu ke arah kiri maupun ke kanan 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola
4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa

Pertemuan 2

Sasaran latihan : Menangkap bola/ ballfeeling


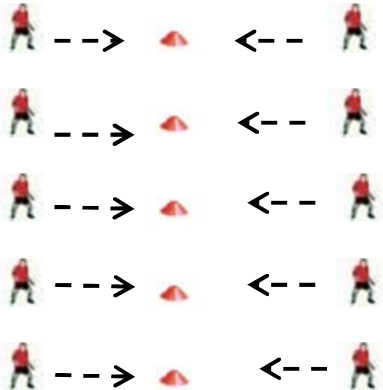
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) Jogging 2) Samba 3) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		<p>Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh</p> <p>Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya.</p> <p>Stretching dinamis secara berpasangan dengan menggunakan bola. apabila pada saat di cone, pasangannya melempar bola dan kemudian bola ditangkap. Dilakukan secara bergantian.</p> <p>Stretching lebih banyak pada tangan.</p>

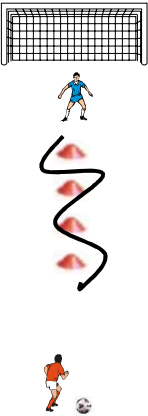
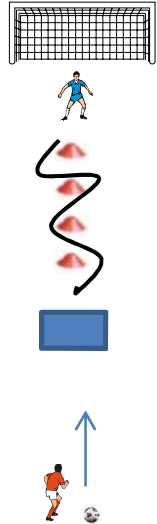
3	Latihan inti: Repetisi : 12 rep Set : 4 set Intensitas : rendah Recovery/set : 1 menit	45 menit		Variasi latihan inti: 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip kedepan. 2. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola yang ditendang oleh coach 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola.
				Variasi latihan inti: 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip menyamping. Mulai dari kiri kemudian ke kanan dan seterusnya. 2. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola yang ditendang oleh coach. 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola.

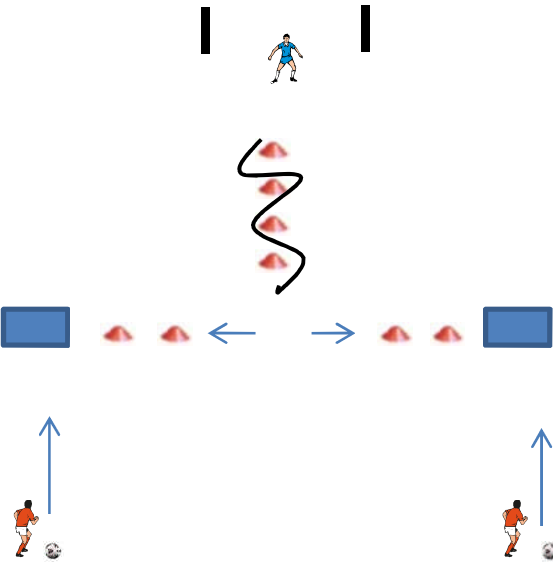
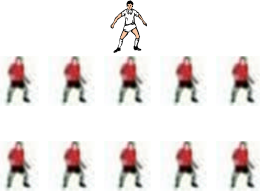
				<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang akan melompat ke tiap cone secara zig-zag dengan satu kaki. 2. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola yang ditendang oleh coach 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola
4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa

Pertemuan 3

Sasaran latihan : menangkap bola/ ballfeeling


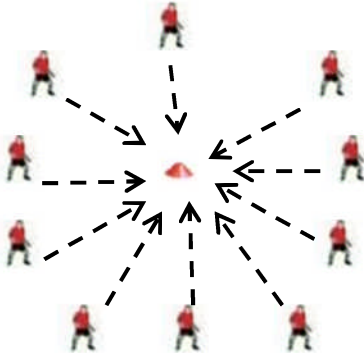
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) Jogging 2) Samba 3) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Stretching dinamis secara berpasangan dengan menggunakan bola. apabila pada saat di cone, pasangannya melempar bola dan kemudian bola ditangkap. Dilakukan secara bergantian. Stretching lebih banyak pada tangan.

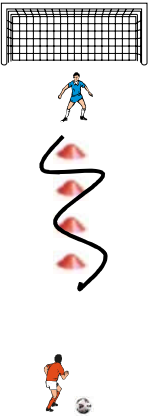
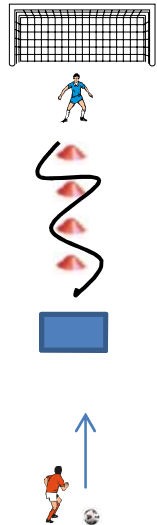
3	Latihan inti: Repetisi : 12 rep Set : 4 set Intensitas : rendah Recovery/set : 1 menit	45 menit		Variasi latihan inti: 1. Penjaga gawang melakukan melakukan zig-zag 2. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola ditendang oleh coach 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola
				Variasi latihan inti: 1. Penjaga gawang melakukan melakukan zig-zag 2. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang melompat ke atas papan pantul dengan posisi berdiri satu kaki kemudian menangkap bola yang ditendang oleh penjaga gawang. 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola.

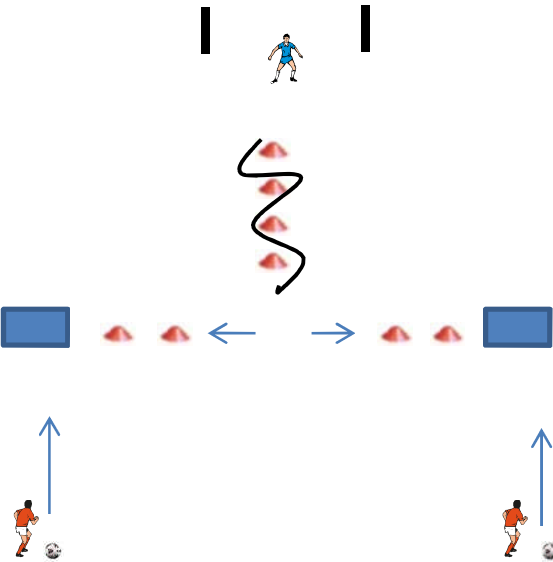
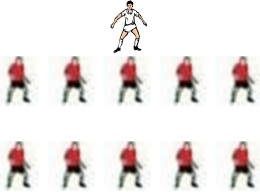
				<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan zig-zag 2. Kemudian melakukan skip-skip menyamping, mulai dari kiri 6 repetisi dan kanan 6 repetisi. 3. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola dengan posisi kaki berdiri satu kaki di atas papan pantul dan bola akan ditendang oleh coach 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola
4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa

Pertemuan 4

Sasaran latihan : menangkap bola/ ballfeeling dan power satu kaki.


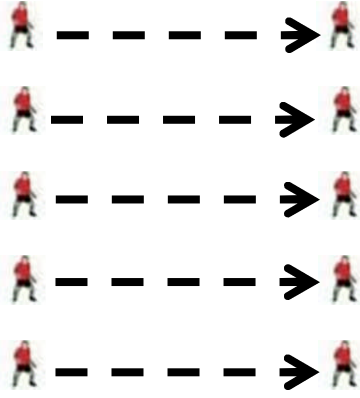
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) Jogging 2) Samba 3) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Stretching dinamis dengan berlari ke cone kemudian kembali ke posisi awal. Stretching lebih banyak pada tangan.

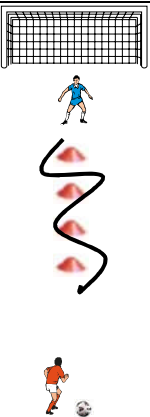
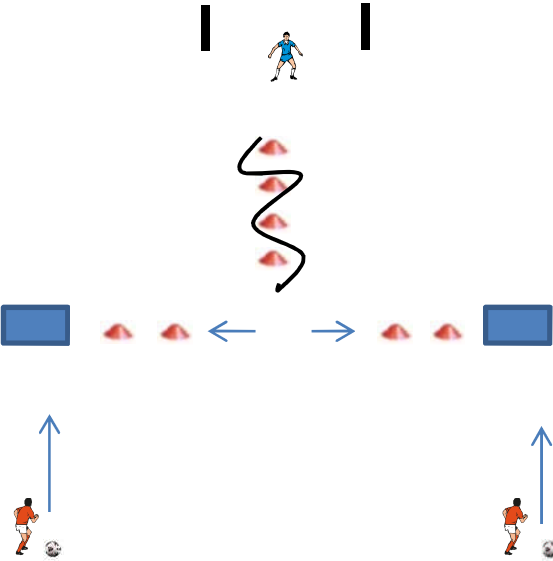
3	Latihan inti: Repetisi : 12 rep Set : 4 set Intensitas : rendah Recovery/set : 1 menit	45 menit		Variasi latihan inti: 1. Penjaga gawang melakukan melakukan zig-zag 2. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola dengan posisi berdiri dua kaki yang ditendang oleh coach 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola
				Variasi latihan inti: 1. Penjaga gawang melakukan melakukan zig-zag 2. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang melompat ke atas papan pantul dengan posisi beridiri satu kaki kemudian menangkap bola yang ditendang oleh penjaga gawang. 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola.

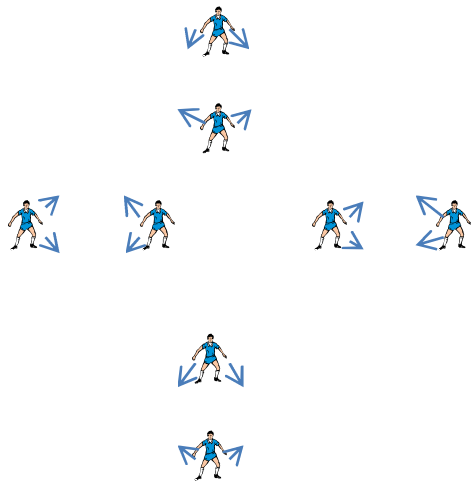
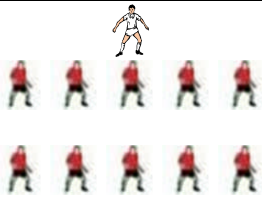
				<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan zig-zag 2. Kemudian melakukan skip-skip menyamping, mulai dari kiri 6 repetisi dan kanan 6 repetisi. 3. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola dengan posisi kaki berdiri satu kaki di atas papan pantul dan bola akan ditendang oleh coach 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola
4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa

Pertemuan 5

Sasaran latihan : menangkap bola/ ballfeeling, power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul.


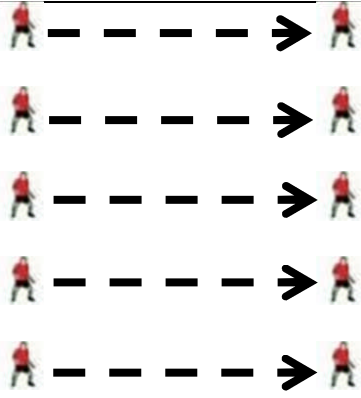
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 4) Jogging 5) Samba 6) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Stretching lebih banyak pada tangan.

3	Latihan inti: Repetisi : 12 rep Set : 3 set Intensitas : sedang Recovery/set : 1 menit	45 menit		Variasi latihan inti: 1. Penjaga gawang melakukan melakukan zig-zag 2. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola dengan posisi berdiri dua kaki yang ditendang oleh coach 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola
				Variasi latihan inti: 1. Penjaga gawang melakukan melakukan zig-zag 2. Kemudian melakukan skip-skip menyamping, mulai dari kiri 6 repetisi dan kanan 6 repetisi. 3. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola dengan posisi kaki berdiri satu kaki di atas papan pantul dan bola akan ditendang oleh coach 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola

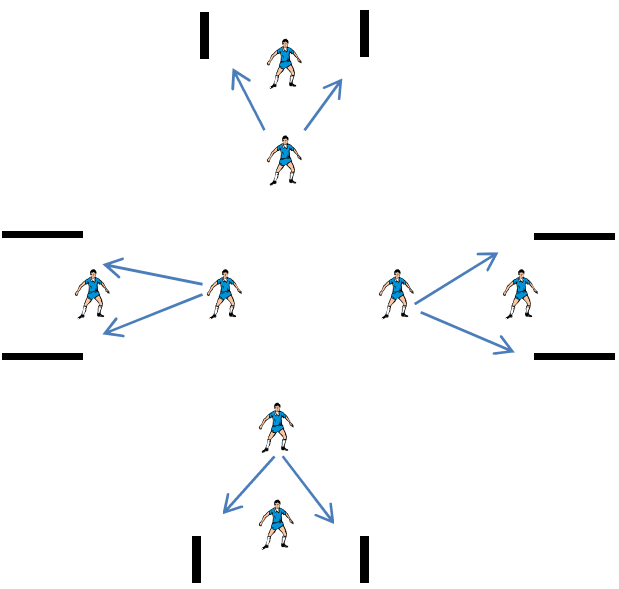
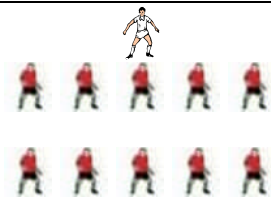
				<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan secara berpasangan dan saling berhadapan. 2. Satu penjaga gawang memegang 2 bola ditangan kanan dan kiri. Bertugas untuk menjatuhkan salah satu bola yang sudah dipegang. 3. Kemudian penjaga gawang yang satunya melihat kedepan dan memperhatikan kedua bola tersebut. 4. Kemudian penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola. 5. Dilakukan secara bergantian.
4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa

Pertemuan 6

Sasaran latihan : menangkap bola/ ballfeeling, power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul.

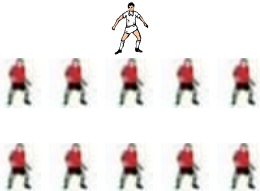
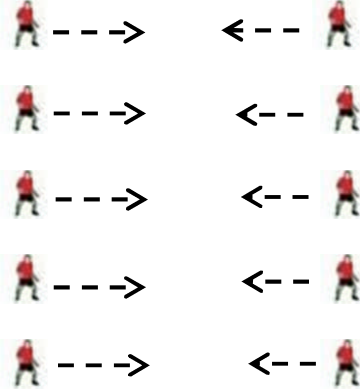
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) Jogging 2) Samba 3) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		<p>Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh</p> <p>Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya.</p> <p>Stretching lebih banyak pada tangan.</p>

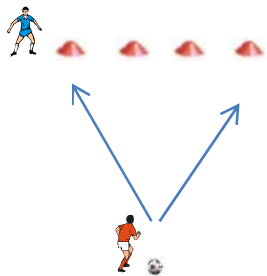
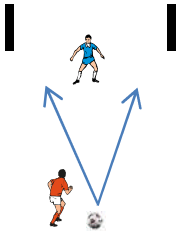
3	<p>Latihan inti: Repetisi : 12 rep Set : 3 set Intensitas : sedang Recovery/set : 1 menit</p>	45 menit	<div data-bbox="965 193 1279 616"> </div> <div data-bbox="831 695 1391 1262"> </div>	<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang berlari ke arah cone di sisi kanan dan kiri. Dimulai dari sisi kanan setelah itu pindah ke sisi kiri. 2. Pada saat di cone, penjaga gawang menangkap bola yang ditendang oleh coach ke arah tengah . 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola <p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan zig-zag 2. Kemudian melakukan skip-skip menyamping, mulai dari kiri 6 repetisi dan kanan 6 repetisi. 3. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola dengan posisi kaki berdiri satu kaki di atas papan pantul dan bola akan ditendang oleh coach 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola
---	--	----------	--	---

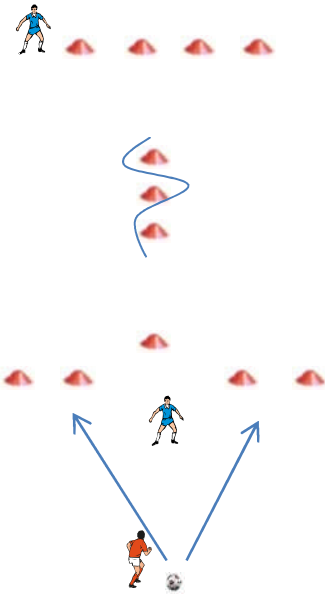

				<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan secara berpasangan, 2 orang 1 bola dan saling berhadapan. 2. Satu penjaga gawang memegang 1 bola. Bertugas untuk menjatuhkan bola yang sudah dipegang ke sisi kanan dan kiri 3. Kemudian penjaga gawang yang satunya melihat kedepan dan memperhatikan bola tersebut. 4. Kemudian penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola. 5. Dilakukan secara bergantian.
4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa

Pertemuan 7

Sasaran latihan : power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul.


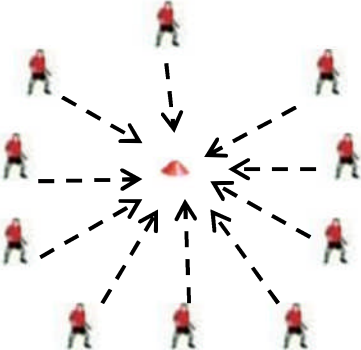
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) Jogging 2) Samba 3) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Stretching dinamis dengan menggunakan bola saling berpasangan secara berhadapan dengan jarak yang sudah ditentukan. Stretching lebih banyak pada kaki.

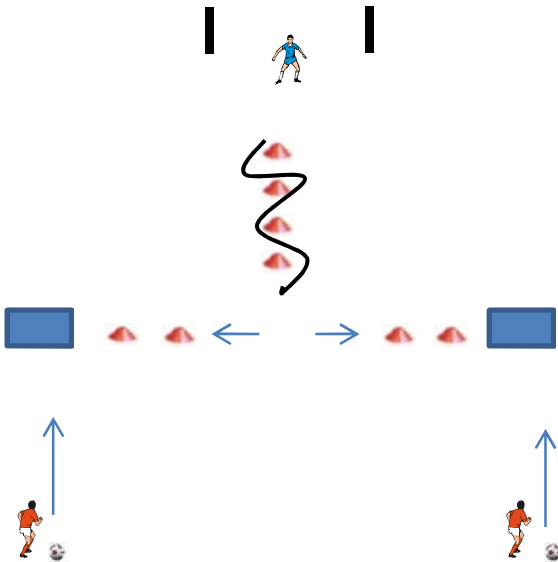
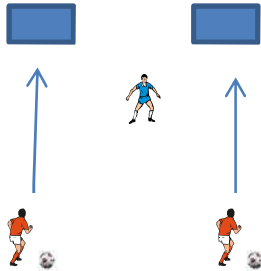
3	<p>Latihan inti: Repetisi : 10 rep Set : 3 set Intensitas : sub maksimal Recovery/set : 1 menit</p>	35 menit		<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip menyamping. Mulai dari kiri kemudian ke kanan dan seterusnya. 2. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola yang ditendang oleh coach. Posisi penjaga gawang di cone akhir berdiri satu kaki. 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola. <p>Variasi latihan inti:</p>
				<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang menghadap belakang. Dilakukan berpasangan kemudian bergantian. 2. Diberi aba-aba “ya”, Penjaga gawang langsung balik badan. 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola

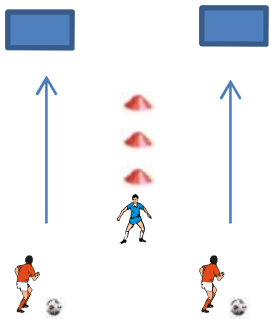
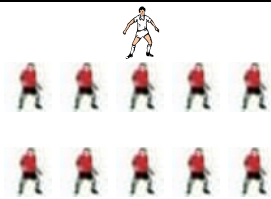
				<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip menyamping. Mulai dari kiri kemudian ke kanan dan seterusnya. 2. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola yang ditendang oleh coach. Posisi penjaga gawang di cone akhir berdiri satu kaki. 3. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola. 4. Kemudian melewati cone berikutnya dengan zig-zag 5. Setelah itu berlari ke cone selanjutnya dengan melompatin cone dan padat saat di cone terakhir penjaga gawang harus menangkap bola yang ditendang ke sisi kanan dan kiri. 6. Penjaga gawang harus mempertahankan gawang yang sudah diberikan.
4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa

Pertemuan 8

Sasaran latihan : power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul.


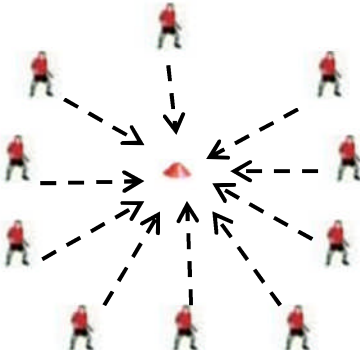
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) Jogging 2) Samba 3) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Stretching dinamis dengan berlari ke cone kemudian kembali ke posisi awal. Stretching lebih banyak pada tangan.

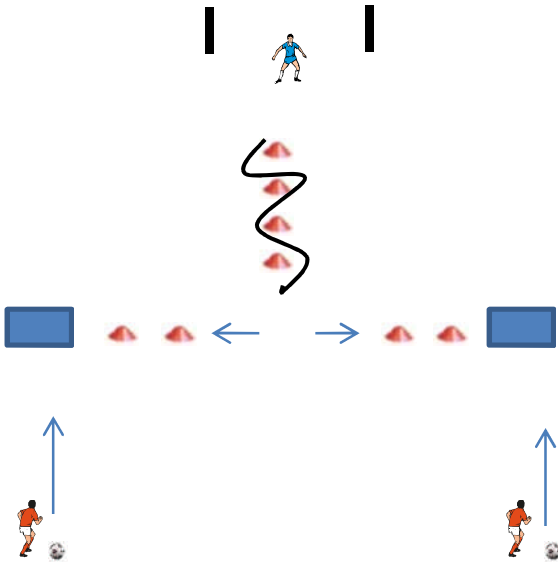
3	<p>Latihan inti: Repetisi : 10 rep Set : 3 set Intensitas : sub maksimal Recovery/set : 1 menit</p>	35 menit		<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan melakukan zig-zag 2. Kemudian melakukan skip-skip menyamping, mulai dari kiri 5 repetisi dan kanan 5 repetisi. 3. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola dengan posisi kaki berdiri satu kaki di atas papan pantul dan bola akan ditendang oleh coach 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola
				<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang menghadap ke dua papan pantul dan membelakangi si penendang. 2. Penendang akan memantulkan bola ke papan pantul. 3. Diberi aba-aba “ya”, bersamaan dengan si penendang Penjaga gawang harus siap menangkap bola yang akan dipantulkan. 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola

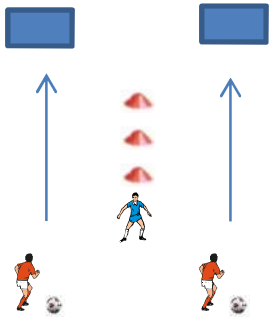

				<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip kedepan. 2. Pada saat di cone terakhir, posisi badan tetap menghadap papan pantul dengan membelakangi penendang. 3. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola yang ditendang ke papan pantul. 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola.
4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa

Pertemuan 9

Sasaran latihan : power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul.

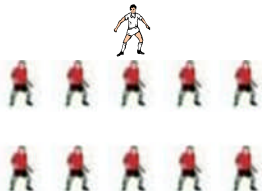
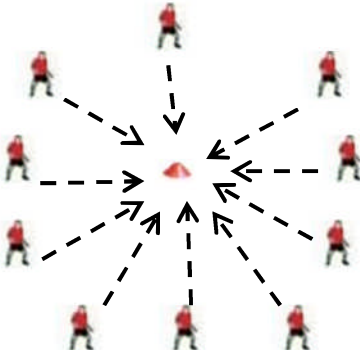
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) Jogging 2) Samba 3) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Stretching dinamis dengan berlari ke cone kemudian kembali ke posisi awal. Stretching lebih banyak pada tangan.

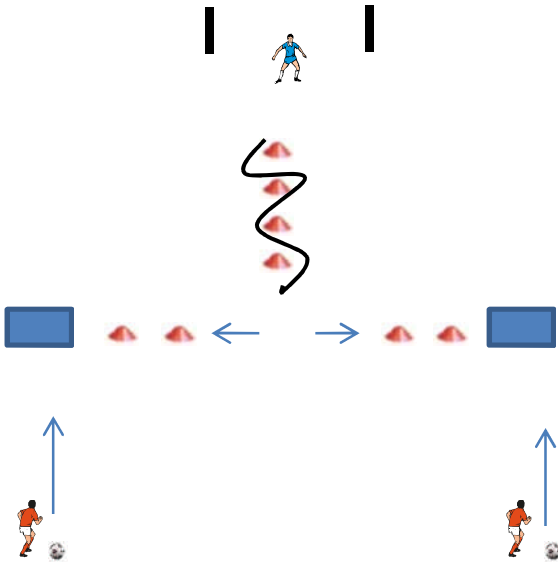
3	<p>Latihan inti: Repetisi : 10 rep Set : 3 set Intensitas : sub maksimal Recovery/set : 1 menit</p>	35 menit		<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan melakukan zig-zag 2. Kemudian melakukan skip-skip menyamping, mulai dari kiri 5 repetisi dan kanan 5 repetisi. 3. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola dengan posisi kaki berdiri satu kaki di atas papan pantul dan bola akan ditendang oleh coach 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola <hr/> <p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip menyamping. Mulai dari kiri kemudian ke kanan. 2. Kemudian melewati cone berikutnya dengan zig-zag 3. Setelah itu berlari ke cone selanjutnya dengan melompatin cone dan pada saat di cone terakhir penjaga gawang harus menangkap bola yang ditendang ke sisi kanan dan kiri. 4. Penjaga gawang harus mempertahankan gawang yang sudah diberikan.
---	--	----------	--	---


				<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip kedepan. 2. Pada saat di cone terakhir, posisi badan tetap menghadap papan pantul dengan membelakangi penendang. 3. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola yang ditendang ke papan pantul. 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola.
4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa

Pertemuan 10

Sasaran latihan : power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul.


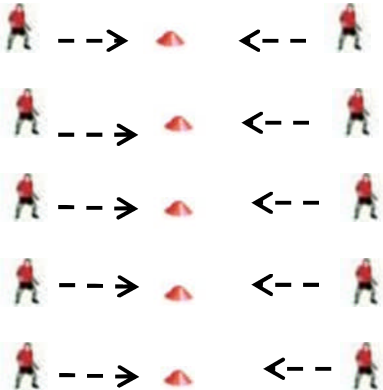
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) Jogging 2) Samba 3) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Stretching dinamis dengan berlari ke cone kemudian kembali ke posisi awal. Stretching lebih banyak pada tangan.

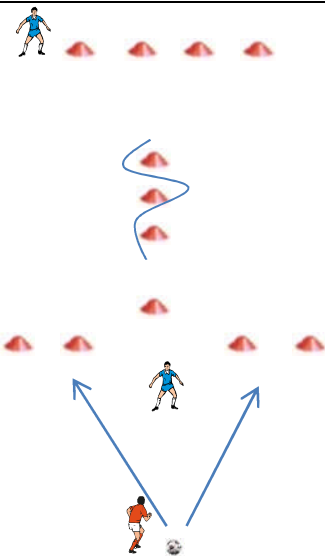
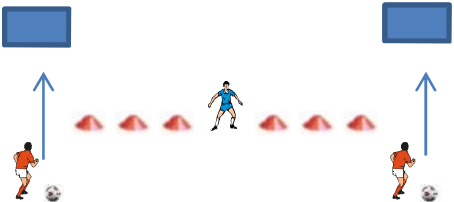
3	<p>Latihan inti: Repetisi : 12 rep Set : 3 set Intensitas : maksimal Recovery/set : 1 menit</p>	30 menit		<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan melakukan zig-zag 2. Kemudian melakukan skip-skip menyamping, mulai dari kiri 6 repetisi dan kanan 6 repetisi. 3. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola dengan posisi kaki berdiri satu kaki di atas papan pantul dan bola akan ditendang oleh coach 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola <p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip kedepan. 2. Pada saat di cone terakhir, posisi badan tetap menghadap papan pantul dengan membelakangi penendang. 3. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola yang ditendang ke papan pantul. 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola.
---	--	----------	--	---


4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa

Pertemuan 11

Sasaran latihan : power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul.


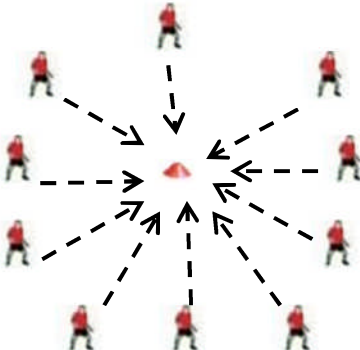
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) Jogging 2) Samba 3) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Stretching dinamis secara berpasangan dengan menggunakan bola. apabila pada saat di cone, pasangannya melempar bola dan kemudian bola ditangkap. Dilakukan secara bergantian. Stretching lebih banyak pada tangan.

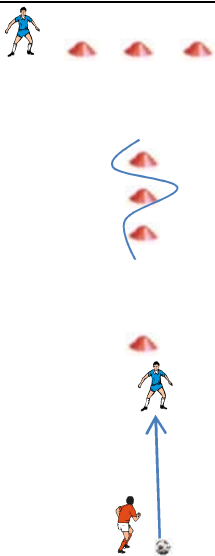
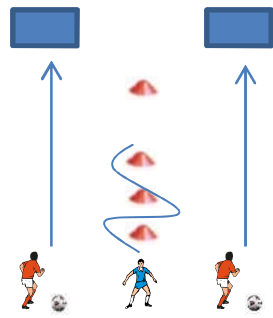
3	<p>Latihan inti: Repetisi : 12 rep Set : 3 set Intensitas : maksimal Recovery/set : 1 menit</p>	30 menit		<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip menyamping. Mulai dari kiri kemudian ke kanan. 2. Kemudian melewati cone berikutnya dengan zig-zag 3. Setelah itu berlari ke cone selanjutnya dengan melompatin cone dan pada saat di cone terakhir penjaga gawang harus menangkap bola yang ditendang ke sisi kanan dan kiri. 4. Penjaga gawang harus mempertahankan gawang yang sudah diberikan di sisi kanan dan kiri.
				<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip menyamping. 2. Pada saat di cone terakhir, posisi badan tetap menghadap papan pantul dengan membelakangi penendang. 3. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola yang ditendang ke papan pantul. 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola. 5. Kemudian kembali ke posisi.

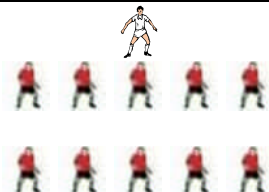
4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa

Pertemuan 12

Sasaran latihan : power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul.

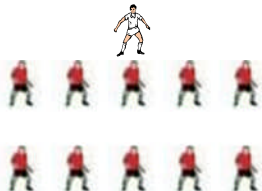
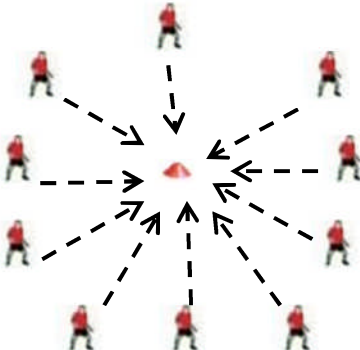
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) Jogging 2) Samba 3) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Stretching dinamis dengan berlari ke cone kemudian kembali ke posisi awal.

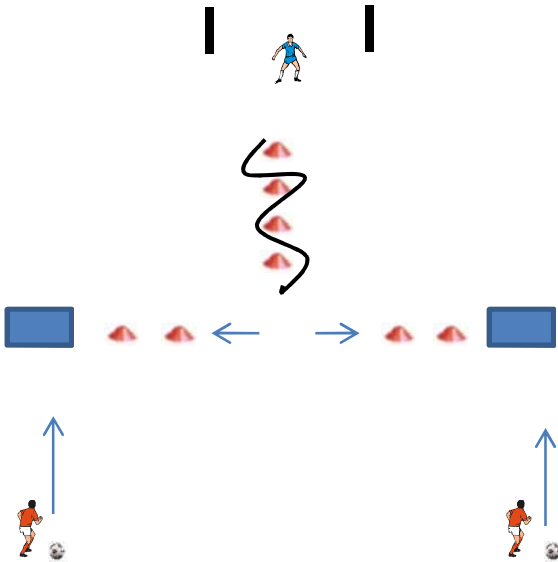
3	<p>Latihan inti: Repetisi : 12 rep Set : 3 set Intensitas : maksimal Recovery/set : 1 menit</p>	30 menit		<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip menyamping. Mulai dari kiri kemudian ke kanan. 2. Kemudian melewati cone berikutnya dengan zig-zag 3. Setelah itu berlari ke cone selanjutnya dengan melompatin cone dan pada saat di cone terakhir penjaga gawang harus menangkap bola yang ditendang. Posisi pada saat menangkap bola dengan satu kaki 4. Penjaga gawang harus mempertahankan posisi dan berkonsentrasi menangkap bola
				<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan zig-zag kedepan. Kemudian melewati cone terakhir dengan melompat. 2. Pada saat di cone terakhir, posisi badan tetap menghadap papan pantul dengan membelakangi penendang. 3. Penjaga gawang menangkap bola yang ditendang ke papan pantul. 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk


				menangkap bola menangkap bola.
4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa

Pertemuan 13

Sasaran latihan : power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul.

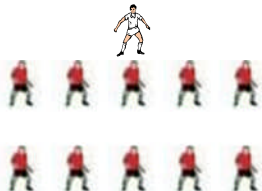
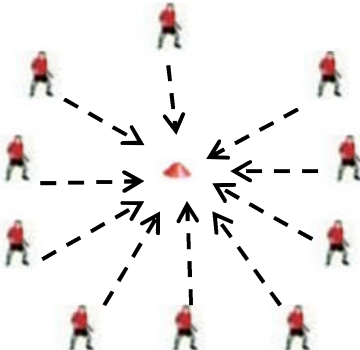
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) Jogging 2) Samba 3) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Stretching dinamis dengan berlari ke cone kemudian kembali ke posisi awal. Stretching lebih banyak pada tangan.

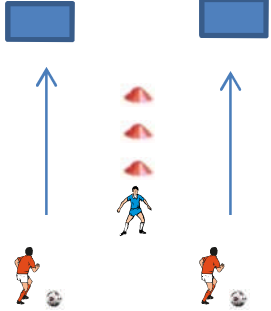
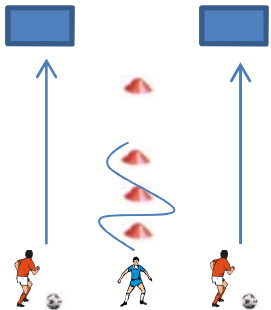
3	<p>Latihan inti: Repetisi : 12 rep Set : 3 set Intensitas : maksimal Recovery/set : 1 menit</p>	30 menit		<p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan melakukan zig-zag 2. Kemudian melakukan skip-skip menyamping, mulai dari kiri 6 repetisi dan kanan 6 repetisi. 3. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola dengan posisi kaki berdiri satu kaki di atas papan pantul dan bola akan ditendang oleh coach 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola <hr/> <p>Variasi latihan inti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip menyamping. Mulai dari kiri kemudian ke kanan. 2. Kemudian melewati cone berikutnya dengan zig-zag 3. Setelah itu berlari ke cone selanjutnya dengan melompatin cone dan pada saat di cone terakhir penjaga gawang harus menangkap bola yang ditendang. Posisi pada saat menangkap bola dengan satu kaki 4. Penjaga gawang harus mempertahankan posisi dan
---	--	----------	--	---


				berkonsentrasi menangkap bola.
4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa

Pertemuan 14

Sasaran latihan : power satu kaki dan bolasepak menggunakan papan pantul.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ bentuk latihan	Keterangan
		Waktu		
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan.	5 – 10 menit		Singkat dan jelas tentang pelaksanaan perlakuan (treatment)
2	Pemanasan: 1) Jogging 2) Samba 3) Stretching statis dan dinamis.	15 menit		Jogging 1 kali putaran tujuannya untuk menaikkan suhu tubuh Stretching statis dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. Stretching dinamis dengan berlari ke cone kemudian kembali ke posisi awal. Stretching lebih banyak pada tangan.

3	Latihan inti: Repetisi : 12 rep Set : 3 set Intensitas : maksimal Recovery/set : 1 menit	30 menit		Variasi latihan inti: 1. Penjaga gawang melakukan skip-skip kedepan. 2. Pada saat di cone terakhir, posisi badan tetap menghadap papan pantul dengan membelakangi penendang. 3. Pada saat di cone terakhir, penjaga gawang menangkap bola yang ditendang ke papan pantul. 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola.
				Variasi latihan inti: 1. Penjaga gawang melakukan zig-zag kedepan. Kemudian melewati cone terakhir dengan melompat. 2. Pada saat di cone terakhir, posisi badan tetap menghadap papan pantul dengan membelakangi penendang. 3. Penjaga gawang menangkap bola yang ditendang ke papan pantul. 4. Penjaga gawang harus berkonsentrasi untuk menangkap bola.

4	Penutup : Penguluran secara individu dan berpasangan.	5 menit		Melakukan peregangan
5	Evaluasi dan doa	5 menit		Memberikan evaluasi dan doa